


PUBLICADO EN LA VOZ DEL TÁJO

Recopilación de artículos

*"Cada pensamiento es de un momento concreto" —
Gabriel A. Cano*

A silhouette of a person standing on a hill, looking out at a starry night sky. The person is positioned in the lower left quadrant of the cover, with their back to the viewer. The sky is filled with numerous small, bright stars, creating a sense of vastness and contemplation.

GABRIEL A. CANO

Índice de Contenidos

.....	1
INTRODUCCIÓN	4
1.- EDUCAR Y NO REGALAR.....	6
2.- LEER, NOS AYUDA A APRENDER.....	9
3.- EDUQUEMOS A LOS QUE EDUCAN, PARA QUE EDUQUEN MEJOR.....	11
4.- GRACIAS PAPA, GRACIAS MAMA	14
5.- COACHING, UN NUEVO RETO.....	17
6.- SOMOS LAS CIRCUNSTANCIAS, NO LO QUE QUEREMOS.....	21
7.- TENER UN JOVÉN CONFLICTIVO EN CASA	25
8.- LENGUAJES POSITIVOS Y NEGATIVOS EN PADRES Y MADRES.....	29
9.- LA DEPENDENCIA, Y LOS DEPENDIENTES.	33
10.- APRENDER A DISCUTIR	36
11.- ACEPTAR PARA SER FELIZ.....	40
12. LAS RABIETAS EN LOS PEQUEÑOS	44
13.- COCAINA, PROBLEMAS DE DROGAS, O PROBLEMAS DE FAMILIA.	47
14.- CASTIGOS POSITIVOS.....	51
15.- LOS UNIFORMES EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.....	55
16.- COMEDORES SOCIALES PARA LOS MÁS NECESITADOS....	59
17.- PERDONAR, PARA PODER AVANZAR.	62
18.- PEQUEÑOS Y PROTECCIÓN.	66
19.- ¿SABEMOS EDUCAR?.....	68

20.- <i>¿NO SE PUEDE EDUCAR, SI ESTAMOS FRUSTRADOS?.....</i>	72
21.- <i>CONFIAR, PRIMERA PREMISA PARA QUE LA AYUDA SEA EFECTIVA.....</i>	76
22.- <i>DROGAS, MALA EDUCACIÓN, VIOLENCIA Y ROBOS.....</i>	80
23.- <i>NUEVO MACHISMO, MISMA LACRA.....</i>	84
24.- <i>PARA CUANDO LOS NIÑOS/AS, SON NIÑOS/AS.....</i>	88
25.- <i>EDUCAR COMO NUESTROS ANCESTROS.....</i>	91
26.- <i>UN AÑO NUEVO, UN PROPOSITO NUEVO.</i>	94
27.- <i>Juegos Adictivos</i>	98

INTRODUCCIÓN

Lo que a continuación voy a exponer son algunos de los artículos que se publicaron en un periódico local en Talavera de la Reina y en su sección web. Unos artículos que querían aportando luz y ayuda a padres y madres, reflexionando y repensando sobre la educación y otros asuntos de los hijos e hijas, así como otras cuestiones de la propia vida, del vivir.

Alguno se escribió conmemorando algún hito importante de lo social, y otros simplemente eran las cuestiones o divagaciones propias. Pero todos estuvieron contruidos desde el querer hacer llegar una reflexión personal y profesional, debido a que también soy Terapeuta que trabajaba con las familias.

Para ello he obviado las fechas en que se publicaron y se han querido también repasar alguna corrección que se irá poniendo en su caso, para que puedan tener más actualidad, sin ser todavía textos muy alejados de la realidad.

Ahora simplemente quiero dejarlo escrito en un texto único, y sé que faltan algunos, ya que no he podido rescatar todos, y no todos tenían el encuadre en el texto.

PROLOGO A LOS TEXTOS

Soy Terapeuta Social, y lo escribo en mayúsculas, debido a que no es muy normal que un trabajador social en España se dedique a hacer

terapias, a trabajar solo con la entrevista como herramienta o técnica, y con la voz como conductor del cambio.

Este texto se escribe mientras que intento dejar plasmado en un libro-manual como es la Terapia Social que practico, y desde que lugar la realizo, y con reflexiones sobre lo que puede un trabajador social conseguir solo con su presencia y su voz.

Toco comenzó en un proyecto con personas que salían de la cárcel, o centros penitenciarios, y que había que ayudarles a reconducir sus vidas, cambiar sus hábitos y sus maneras, trabajar desde el lenguaje, desde las expresiones, desde la forma de interpretar la vida, desde sus formas de afrontar los conflictos, etc., a fin de poder cambiar sus respuestas, sus conductas, sus cogniciones, con el solo fin de que pudieran realizar su proyecto de vida fuera de la violencia y la exclusión que habían estado viviendo.

1.- EDUCAR Y NO REGALAR

Como no voy a regalarle algo, pensaré que no le quiero. A veces enfrentarse a un papel en blanco, para poder conectar con el lector, y poder ayudarle a entender sus problemas, sus acciones en la educación de sus hijos/as, puede parecer muy difícil, pero en este espacio, que llevamos ya algún año, y vemos como cada día, cada conversación con familiares, amigos o conocidos, dan para dar más y más temas.

Hoy os queremos explicar que no tiene nada que ver que tu hijo o hija tenga más o menor juguetes, o que tenga más o menos acceso a productos, servicios, compras, etc., con la buena o mala educación. El sentido de la educación no es prohibir, sino ayudarles a comprender, comprender cuál es el funcionamiento de la sociedad.

Algunos hablan de la cultura del esfuerzo, otros dicen que es la recompensa al trabajo, pero a mí me gusta más llamarlo la tolerancia a la frustración, que viene de un compañero que en su momento siempre nos decía, tolerancia a la incertidumbre. Y tiene que ver más con el que en la vida nadie tiene todo lo que quiere, y menos de forma gratuita. Así como que en la vida nadie puede retener todo.

Estamos ahora mismo, gracias a la abundancia en los servicios y los bienes, educando en una sociedad del consumo rápido, del consumo en el “aquí y ahora”, y eso se transmite a todos los valores que debemos o queremos dar a nuestros hijos/as, para hacer su constructo social, y que en un futuro ellos sean los reproductores y productores sociales. Y nos sorprende que al final,

esos valores lo estén transportando a todos los ámbitos propios, y con mucho peligro, a sus relaciones sociales y de pareja.

Amigos/as o parejas de usar y tirar, como un pañuelo de papel, relaciones sociales y relaciones personales de barra, o de fin de semana. La idea de un yo solitario, que debe de estar por encima de la propia sociedad, un yo que tiene todas sus necesidades y todos sus derechos cubiertos, sin tener que pagar por ello, sin tener que luchar y ganarlo. Pero el precio es más alto del que pensamos, la sociedad está pagando un gran precio por esta educación, falta de esfuerzos, y falta de tolerancia.

En alguna ocasión he reflexionado sobre este fenómeno que nos está comiendo ya, y que cada vez es más latente y visible, y siempre he dicho que es un reflejo del Capitalismo, en la sociedad, y más concretamente en las relaciones sociales y relaciones de pareja.

Sin darnos cuenta, tanto los movimientos de derecha, como los movimientos de izquierda nos han ido inculcando la necesidad del Yo, por encima de la necesidad del conjunto de “yoes”, los derechos individuales, por encima de derechos sociales, la necesidad de defender lo mío, por encima de defender lo común, y realmente está bien, y creo que es necesario, pero siempre hacia una sociedad construidas en valores, una sociedad con principios.

Vemos y observamos como nuestros pequeños, o nuestros jóvenes, allá donde van, se piensan que casi todo les pertenece, y si no les pertenece, piensan que pueden obtenerlo sin el mayor esfuerzo, que pueden tenerlo con un simple gesto, o quizás una rabieta, y cuando en un momento determinado alguien le niega algo, ya no es culpa suya, sino del entorno de

la sociedad, de que le tienen más o menos manía, o quizás de la conjura de astros en contra de su persona.

Observar algún día a nuestros pequeños o jóvenes, la cantidad de servicios y bienes a su disposición, y siguen pensando en tener más, no juegan con lo que tienen, en su ansia de poseer lo que no tienen, y todo ello dentro de una competitividad voraz de padres, madres, tíos y tías, abuelos y abuelas, en pro, del ego del niño/a. Ser mejor es darle más, obtener su cariño a base de que le demos cosas. (Desgraciadamente se oyen frases muy imperativas). “Quieres ganártelo, dale un regalo” “Como no voy a regalarle algo, pensará que no le quiero” o “Es que no vas a gastarte dinero para tu...”

Y cuando tienen 18 años nos sorprende que no sepan querer a sus padres, madres, abuelos, abuelas, etc., mientras durante todos u proceso de educación les hemos enseñado que se debe querer por la calidad y cantidad de regalos. Cuanto tienen 18 años nos sorprende que su cuerpo, sea un juguete, y que no le den importancia, y lo gasten, como el juego de la videoconsola. Tenemos la sociedad que nos merecemos como “pueblo”.

Por cierto, es más barato regalar, que educar. Por eso lo hacemos.

2.- LEER, NOS AYUDA A APRENDER

Leer disipa el desconocimiento.

El 23 de abril celebramos el día del libro, por la coincidencia del fallecimiento de dos grandes de las letras, y ahora más que nunca es su necesidad, ya que últimamente, estamos perdiendo el hábito, y sobre todo, la capacidad.

Como siempre en este espacio dedicado a padres y madres, no queríamos dejar de lado la importancia de la lectura, en la educación de una persona, y la importancia en toda su vida, no solo en la de la escolarización, con lo que, una familia que lee, es una familia que crece, es una familia que puede obtener mayores destrezas en la solución de sus conflictos.

Sin irnos muy lejos del argumento centrar, han sido muchas veces las que he cuestionado que leer no culturiza, ya que para que alguien, leyendo llegue a culto, debe interiorizar, pensar, meditar y archivar a su conocimiento lo leído. Leer por leer no, leer sabiendo leer sí. A lo que me cojo la idea de Nietzsche, el cual nos decía que había que leer como las vacas rumian, sin prisa, cogiendo todo detalle, entendiendo que quería el autor transmitir con su escritura, cogiendo la esencia de todo, e intentar recrear lo que el mismo autor pensó que debiera recrear.

Es muy importante leer, cuestionarnos lo que leemos, interpretar lo que leemos, e incorporarlo a nuestro saber.

Leer es la base del conocimiento, leer es la base de la inteligencia, leer es la base de la imaginación, leer es base del crecimiento personal e intelectual de una persona, y va en contra de aquello que nos dan imaginado ya, como puede ser el video, la televisión, y la imagen.

Pero, como bien digo, para leer necesitamos despejarnos de nuestro día a día, necesitamos abstraernos de las prisas, del capitalismo del aquí y ahora, y eso es un gran esfuerzo muchas veces para los padres y madres, que no caen en la importancia para la educación de sus hijos e hijas. El ejemplo de ver a tus padres leer, hace que desde pequeños se disfrute, y para poder leer, nosotros como padres y madres, debemos motivarles, dar la importancia tan importante, y dedicar el tiempo necesario.

Un cuento cada noche, o tres a la semana, ir a la biblioteca a coger libros, leerlos, acompañarles en el aprendizaje de la lectura como algo importante, libros adecuados a su edad, a su destreza, desde muy pequeños, fomentará en el menor el interés por la lectura, por el conocimiento, por su propio crecimiento.

Y para terminar, exponer que cada mundo de cada persona, es tan extenso como su capacidad de poder comunicarlo, a mayor número de palabras, a mayor número de expresividad, mayor riqueza en su mundo, en su comprensión, en su visualización de ese mundo. Ayudemos a nuestros hijos e hijas a que los límites se los marquen ellos.

3.- EDUQUEMOS A LOS QUE EDUCAN, PARA QUE EDUQUEN MEJOR

Grupo terapéutico para padres y madres

Con motivo de la celebración de un taller dirigido a padres y madres, en una idea de trabajo de introspección hacia su papel de educadores, nace la idea de este artículo que a continuación está leyendo.

Tras una experiencia de más de siete años trabajando con Mujeres cuidadoras de personas dependientes, y en un entorno de un grupo de ayuda mutua, vimos la necesidad de experimentar con los padres y madres, en un encuentro de casi taller de padres y madres, donde en vez de hablar de sus hijos e hijas, hablaremos de ellos mismos, de los padres y madres, de sus cambios, y de quien esta pendientes de ello.

Uno de los graves problemas que nos encontramos en nuestro gabinete, en el servicio de atención social a familias, es que muchas veces los padres y madres, en esta sociedad actual, se han convertido o han querido convertirse en amigos y amigas de sus hijos/as, y no quieren ser esos padres y madres necesarios para el desarrollo del menor que le marca los límites, que le prohíbe, que le sanciona, que le contradice, que le educa.

Este distanciamiento de Ser padre/madre a Ser amigo/a, conlleva que los padres/madres no dejan claro los límites a los hijos/as, así como que no establecen una relación desigual a la hora de toma de decisiones, que conlleva la educación o tutela del padre/madre hacia el menor. Los roles

establecidos en una familia, con respecto a la educación son claros, el padre/madre/tutor debe ayudar y favorecer la inclusión del menor en la sociedad, y esta se va realizando progresivamente, según la necesidad y según la maduración del menor. El papel del padre/madre va siendo de limitar las exposiciones y los daños al menor, sin excedernos en el cuidado o celo.

Esto unido a que, no siempre podemos ver los logros de nuestra educación en un espacio corto de tiempo, y que no podemos ver la acción/reacción de una forma directa, va haciendo a los padres/madres que empiecen a frustrarse en su obligación como padres de educar. Y al final, se encuentren en una situación de desamparo de los padres, con respecto a sus hijos/as, que han aprendido a jugar mejor en este partido de la vida.

Siendo esta situación a veces muy normal, nace la necesidad de nuestra entidad de ofrecer un servicio que ayuda a los padres y madres, pero sobre todo, que ayude a los menores, que serán los que realmente sufrirán las consecuencias más directas de su situación actual.

El Grupo de Ayuda Mutua (Gam), de padres y madres con adolescentes es un espacio para cualquier padres o madre, que tenga la sensación de no sentirse capaz de educar a su hijo o hija, y que piensa que se le ha ido de las manos esta situación, ya que no puede marcar normas o límites a sus hijos/as en casa, y cree que en cualquier momento todo puede explotar para peor. E incluimos a aquellos padres y madres que están sufriendo algún tipo de maltrato por parte de sus hijos/as.

Aprender a cuidarse uno, aprender a educarse, para educar mejor. Aprender que son necesarios los límites, que vivimos en sociedad, y que los

limites nos protegen, nos hacen ser más seguros, nos hacen convivir con nuestros iguales.

En el Gam, a ser un grupo terapéutico, aprenderemos a crecer, a fortalecernos nosotros mismos, a explorar nuestros sentimientos, explorar nuestras emociones, lo que sentimos y porque lo sentimos, así como analizarlo para poder cambiarlo. No solo es la aireación de un problema familiar, es la búsqueda de comprensión de donde está el mismo, para poder buscar soluciones.

Desde el 15 de enero, y con dos grupos de trabajo, Alganda Servicios Sociales ha puesto de forma gratuita un servicio de Grupo de Ayuda Mutua para padres y madres de jóvenes adolescentes. Un servicio totalmente gratuito, y que viene a impulsar la necesidad de que padres y madres puedan recibir información y formación.

4.- GRACIAS PAPA, GRACIAS MAMA

Padres y madres, marcamos a nuestros hijos/as para siempre. Algunos en la vida nos podemos sentir privilegiados de cómo nos ha ido en la misma, o de cómo ha sido nuestro éxito, en mi caso tengo claro que nunca hubiera conseguido nada en ella, si las dos personas más influyentes en la misma, no me hubieran ayudado a pensar, no me hubieran ayudado a crecer, y no hubieran sido capaces de confiar en mí.

Además tengo la suerte, de tener este espacio que ahora lees, para poder agradecer su dedicación, su sacrificio y su “sentido común”, (aunque ya hubo un sacerdote que me dijo que este es el menos común, de todos los sentidos), y como llegaron a inculcarnos, inculcarme, la grandeza del bien y el mal, de lo bueno y de lo malo, y de cómo ha de ser un padre y una madre, en su sentir volcado hacia la familia.

Como padres y madres, somos la referencia más cercana y directa a nuestros pequeños, somos sus superhéroes, y para ellos, siempre seremos la referencia a imitar, a comparar, y a agradar. Y a veces, en la educación olvidamos eso, y nos aferramos a que sean felices consiguiendo cosas, ganando cosas, compitiendo, etc., pero con el paso de los años, nuestros hijos/as, mirarán atrás, y verán su niñez y juventud, con la inteligencia y sabiduría de un adulto, y en ese instante, no verá los logros, y si las alegrías o decepciones que, nosotros les dimos, o quizás no supimos valorar.

A los 30 empiezas a valorar que te has convertido en tu padre o tu madre, que utilizas sus frases, que utilizas sus formas de educar, de premiar, de regalar, o de castigar y sancionar. Y eso responde a una sola cuestión, que

no piensas que no hicieron mal contigo, aunque crees que con tu hijo/a no funcionará. Y empezamos a pedir consejos, de aquellos que cuando éramos pequeños no nos gustaban tanto.

En nuestro afán de superar nuestros límites, y más en el gabinete y trabajando con padres y madres, buscamos referencias de otros, para poder desarrollar lo que vemos en los otros, tanto padres y madres, como hijos/as, pero no caemos en que todos somos diferentes, e irrepetibles. Y en este caso, me gusta observar las palabras siempre sabias de mis padres, y como ellos en estos momentos hubieran actuado, y al igual que una compañera, nos conmovió con lo que su madre le dijo, recuerdo las frases de los míos, e intento aplicarlas, así como en mi produjeron un cambio, y una seguridad para afrontar cualquier situación.

Con esto, vengo a poner en valor, que algún día seremos juzgados por nuestros hijos/as como buenos padres o madres, y en ese momento, ellos valoraran los esfuerzos realizados por nosotros, para poder decir si se sienten orgullosos de sus padres/madres, o en su caso decepcionados.

Para conseguir esto solo hace falta cuatro ingredientes, que todos tenemos. Primero tiempo, nada de comprar, sino dar, tiempo que debemos sacar para jugar con ellos, acompañarles a sus momentos, hablar con ellos, implicarles en nuestras “cosas”, dejarles que nos estropeen algo, pensando que lo arreglan, que se involucren en nuestro trabajo, que se sienten orgullosos de la labor de su padre/madre. Segundo, cariño, que se presupone que lo tenemos, pero debemos demostrárselo, en sus caídas, en sus miedos, en sus ilusiones, en sus pequeñas cosas, darles la importancia que ellos les dan, hacerles sentirse afortunados. Tras aceptación, nuestro

hijo/a es el producto de su aprendizaje, de sus estímulos, de su desarrollo y algo de su genética, y si no aprendemos a valorar que es único, el mismo nunca lo hará. No comparar, y si exigir, no ponerle objetivos, sino caminos para conseguirlos. Y cuarto, y no por ello más importante, estimular, ayudarle a que aprenda a base de ensayo error, aprender que se equivocará mucho, pero que le apoyaremos en todo, dejarle que experimente con la frustración, para que se haga fuerte, para cuando no estemos. Y quizás un quinto “dejarle crecer”.

Para terminar, me gustaría escoger varias frases de mis padres, difícil de elegir, pero que siempre hacen sentir orgulloso de cómo ellos nos educaron. Una de mi madre que me hizo mucho de pensar, donde estando en la tienda de compras, todas las madres se sentían orgullosas de las carreras que dieron a sus hijos/as, y dijo “que sería una mala madre, pues ella no dio carreras a sus hijos, ya que estos trabajaron para pagárselas”. (No sabes cuándo sabiduría hay que tener para hacer hijos/as responsables de trabajar y estudiar carreras universitarias, no se paga con dinero), (existen más, y algunas vienen de mi abuela). De mi padre, hay una que ha marcado mi pensar y sentir político. “Lo que hay en esta casa es de todos los que viven en ella, cada uno aporta lo que puede, o acaso te digo yo que no comas los yogures que compro yo, lo que sea tuyo, te lo llevas a tu casa”.

Padres y madres, marcamos a nuestros hijos/as para siempre.

5.- COACHING, UN NUEVO RETO.

“El coaching consiste en liberar el potencial de las personas, para que puedan llevar sus rendimiento al máximo”.

Me acuerdo cuando empecé hace tiempo a escuchar eso de “coaching”, y de una forma mucho más acuciante en los últimos tiempos, y desde un principio, como siempre, lo cogí como algo “mod”, una forma de trabajar nueva, y que seguro, como en otras ocasiones, se vendería como lo mejor, como paso con la Inteligencia Emocional, o las Inteligencias Múltiples.

Con el tiempo, te das cuenta que todo está inventado, aunque quizás no puesto en valor, y ves como el Coaching, como otras formas de trabajo, de metodología de crecimiento, se basa en por qué unas personas tienen éxito, y otras personas no. Por qué unos hombres/mujeres nacen con más seguridad para conseguir sus metas, y otros no saben ni centrar sus objetivos en la vida, cuando es más difícil, poder conseguirlos.

Timothy Gallwey nos dijo “El coaching consiste en liberar el potencial de las personas, para que puedan llevar sus rendimiento al máximo”. Y quizás fue esto lo que me convenció, para dejar de pensar en que pudiera ser una moda pasajera, esto del coaching, para considerar parte de un trabajo con y para las personas, y como puede influir, o podemos aprender, para llegar a nuestros objetivos.

Enlazando los anteriores párrafos, llegamos a una conclusión indiscutible, aunque nos aferremos a estudiar y modificar nuestros comportamientos en un futuro, el fundamento del coaching está en nuestra educación, en

nuestra formación desde abajo, está en la sociedad que hemos construido, y el coaching viene a destruirla.

“El obstáculo interno es invariablemente universal y único, y se describe como el miedo al fracaso, la falta de confianza, la inseguridad o la falta de autoestima” (John Whitmore – Coaching). Y es que desde muy pequeños nos enseñan a realizar acciones ya predeterminadas, pero no nos enseñan a tomar decisiones, a poder aprender de nuestro interior, y a poder desarrollar destrezas que luchen contra el miedo al fracaso.

Cualquier ruptura o crisis, se estudia desde una posición de fracaso, y en cambio, el coaching viene a decirnos que debemos afrontarla desde el punto de vista de oportunidad. Y que trabajando esta metodología, podemos hacer que nuestro equipo de trabajo pueda obtener mucho mejores resultados, y más duraderos, que si utilizamos métodos basados en el aprendizaje convencional o quizás formas de mandos dictatoriales y jerarquizados.

José Luis Sampedro nos decía, que uno de los fallos de la sociedad es que enseñamos las respuestas dadas a los jóvenes, y no les ayudamos a que puedan pensar. Continuando con estas afirmaciones, podemos afirmar que enseñar a nuestros hijos/as a pensar, puede llevar a crearles la mayor de las protecciones para su futuro, y le dotaremos de capacidades que no se aprenden en universidades o colegios.

El coaching viene a tirar por tierra la dogmatización de las sociedades actuales, donde siempre tenemos un “incesto” sobre nuestra forma de actuar y trabajar, siempre con unas coordenadas marcadas desde muy pequeños, y que deja poco espacio para la “felicidad”.

Todo esto anterior, e imposible de resumir más en un texto para una sección de un semanario, son pinceladas para entender que nosotros, los padres y madres, podemos ser los mejores capacitadores de nuestros hijos e hijas. Y que mediante el Coaching, podemos crear y fortalecer la autoestima de nuestros hijos e hijas, para que puedan desarrollarse con cierta seguridad ante la propia vida, y sus problemas.

Para ello debemos aprender a valorar los procesos de aprendizaje, como el niño o niña aprende, como desarrollas sus capacidades, y sobre todo, como le devolvemos nosotros nuestra confianza en él, o quizás nuestras frustraciones. El límite está dentro de la cabeza del menor, pero las capacidades para vencerle también, y nunca en el mentor o entrenador.

Enseñarle a disfrutar de lo que hace es el primer paso, confiar en lo que puede producir, centrándonos en el proceso de cómo lo hace, y no en el resultado, valorar el esfuerzo, darle la responsabilidad necesaria. “La responsabilidad personal requiere capacidad de elección. La capacidad de elección implica libertad”. Esta frase esconde más allá, que un simple decir, ya que conlleva el deporte que elige nuestro hijo/a, el instrumento, si quiere practicarlo, si quiere hacerlo, o en su caso, es una cuestión de su futuro, o quizás de nuestro “EGO”.

Si nuestro hijo/a es nuestro trofeo, con respecto a los demás padres/madres, nosotros estaremos haciendo mucho daño a su autoestima, a su capacidad de aprendizaje para el futuro. Si nuestro hijo/a, y nuestras pretensiones hacia ellos, son el objetivo de la felicidad, el desarrollo de sus potencialidades y capacidades, así como poder ayudarle a decidir en la vida, esto conllevará muchas frustraciones, pero en un futuro,

tendremos un hijo/a seguro de sí mismo, y seguro de que su padre y madre, le ayudaron a desarrollarse, sobre todo, como persona.

Padres/Madres Coaching, un nuevo reto para todos/as.

6.- SOMOS LAS CIRCUNSTANCIAS, NO LO QUE QUEREMOS.

"nos dejamos arrastrar por el río de la historia, pero que algunos remontar el río y hacen historia"

Todavía me acuerdo aquel día que discutiendo con un compañero ahora, aquel día profesor, sobre la capacidad del ser humano para elegir. Que en su momento fue una pequeña discusión sobre elegir y no elegir, así como de tener o no tener instinto, y al final llegué a la conclusión de que somos más nuestras circunstancias, que lo que nosotros realmente quisiéramos ser.

Para empezar este artículo algo controvertido decir que los humanos carecemos de instintos una vez que nos hemos culturizado, una vez que aprendemos las conductas típicas de cada cultura, y dejamos de responder con nuestro código genético y empezamos a hacerlo con nuestro aprendizaje cultural. Así como carecemos de cosas como vocación, evocando al código genético ese mencionado, donde viene que queremos ser de mayor o a que dedicarnos. Y desmitificando estas dos "opciones" no existente entre los humanos, vemos como al final, nosotros somos aquellos que las circunstancias nos hacen ser, y de esas opciones elegimos.

Estamos supeditados desde que nacemos a millones de circunstancias, y durante nuestro proceso de "educación" o asimilación de la cultura (idioma, costumbres, fiestas, relaciones de poder, etc.), van moldeando esas circunstancias para poder dar el resultado que al final se produce, y que en muchos casos no somos conscientes, y que da lugar a nuestro ser,

nuestra personalidad, nuestros gustos, nuestras inquietudes, etc., y pensamos que viene un código genético que a nosotros nos hace ser o parecer de una forma u otra.

Para ello cojo el ejemplo más emblemático, sobre estudios, que tenemos en nuestra actual sociedad, donde ser médico, generalmente se dice que es vocacional, y que cuando una persona estudia medicina es porque siente algo especial dentro, que hace que ayude o cure a los demás, y haciendo esto generalizado para todos viene a decir que un barrendero (sin tener ningún perjuicio hacia ellos), desde pequeño ya estaba barriendo su calle.

Y para apoyarme en este ejemplo, recuerdo como Ernesto Guevara, médico de profesión, y con una situación acomodada, decide en su inquietud viajar por Latinoamérica, llegando a conocer a Fidel Castro, y dejar su vocación para convertirse en uno de los guerrilleros, y uno de los símbolos de la lucha contra la opresión, símbolo de la revolución cubana y otras revoluciones, y un icono de la izquierda más radical y más igualitaria.

Entrando en este tipo de argumentos y de comparaciones, me acuerdo en 2004 cuando conocí en un curso de formación para voluntarios a un hombre de granada, que tenía una posición económica bien holgada, y dejó todo, para fundar una asociación o entidad, en un pueblo abandonado para ayudar a los jóvenes con problemas judiciales, y partiendo de cero. Creo recordar que trabajaba en un banco, y dejó todo, por ayudar, a sus más de 50 años.

Nosotros claro que podemos cambiar, y podemos movernos, y además podemos decidir, pero debemos ser conscientes que nacemos en una sociedad concreta, y que nos educan de una forma concreta, y que

generalmente, moriremos en esa sociedad con esos valores y costumbres establecidos, sin llegar nosotros a cambiar nada de nada, simplemente viviremos, o intentaremos sobrevivir en ella.

Hay un dicho que dice “que nos dejamos arrastrar por el río de la historia, pero que algunos remontan el río y hacen historia”, y vengo a recalcar la capacidad que el ser humano tiene para poder cambiar su educación y su cultura, para el bien o para el mal, pero que en un momento determinado puede hacerlo, pero que para ello, también tienen que darse esas circunstancias, acordes para poder hacerlo, y lo vivimos diariamente, sobre los personajes que tenemos en nuestra sociedad.

Y para concluir, y ver el porqué de este artículo hoy, viene a explicar que cuando una persona nace en un extracto de la sociedad “X”, no es su responsabilidad, y que no podemos decidir donde nacemos, donde nos educamos, y que esa diferencia marca el resto de las vidas de las personas, nazcan donde nazcan, muchos de ellos con inteligencia muy superiores, pero que sus circunstancias de la vida, les ha hecho ser muy diferente.

Y nosotros, desde nuestra cuna de algodón, queremos juzgar a todos y todas las que han tenido unas circunstancias totalmente diferentes, como iguales, y queremos explicar que lo nuestro era una vocación, como si un inmigrante que fallece cruzando el estrecho, tuviera esa vocación, o quizás vemos como un español emigra y le echamos la culpa al gobierno, y lo vemos como algo traumático para el país, y en cambio vemos que cualquier inmigrante viene a quitarnos el trabajo, y lo hace por placer.

Detrás de cada persona hay una vida llena de circunstancias, y nosotros, antes de poder valorar, debíamos de conocer, a ese joven con 16 años

que roba o es violento, o quizás la mujer que se prostituye, o el inmigrante que escapa a las guerras producidas por occidente en su país, o quizás los miles y miles de personas que nos cruzamos y juzgamos, con nuestros valores.

Para comprender a una persona, debemos haber calzado sus zapatos, y aprender a vivir lo que ella vivió. Antes de juzgar, aprende a escuchar.

No somos lo que queremos, somos nuestras circunstancias.

7.- TENER UN JOVÉN CONFLICTIVO EN CASA

Cuando en infierno está en casa

Escuchando una canción del grupo inglés Oasis, que dice “Some might say they don't believe in heaven, Go and tell it to the man who lives in hell” (“Alguien puede decir que no cree en el cielo, ve y díselo al hombre que vive en el infierno”),

Me acuerdo de aquellos padres y madres que están actualmente viviendo un infierno en su propia casa, debido a los problemas de convivencia con sus propios hijos e hijas, en la mayoría adolescentes de entre 14 a 20 años, y que han convertido su juventud, su adolescencia en una lucha continua de ganar, contra su propia familia.

Actualmente nos estamos encontrando en muchos domicilios de Talavera de la Reina, y que se hace extensible a muchos hogares españoles, donde el paso de la niñez a la edad adulta se está convirtiendo en un calvario, y que esto que vemos en televisión en el programa de Hermano Mayor, muchas veces exagerado y llegado a extremos y extenuación, es el día a día de muchos padres y madres, que son incapaces de educar o ayudar a sus propios hijos e hijas.

Hogares donde los miembros de la familia están más a gusto, fuera de él, que dentro, y que el lugar donde debiera ser el espacio del descanso, de la tranquilidad, el lugar al que regresamos diariamente, para descansar, se convierte en el lugar donde existe una guerra entre padres y madres versus

hijos/as. Una guerra absurda vista desde fuera, pero que lima las capacidades de buscar una solución real y duradera, donde los padres y madres se ven desbordados por las actitudes y conductas de sus propios hijos e hijas, pero a la vez responsables de su situación.

Y muchos de ellos cuando llegan a nuestro Gabinete de Trabajo Social en Algarda Servicios Sociales, vemos a padres y madres a punto de tirar la toalla en la educación de sus hijos e hijas, padres y madres que han cedido y dado todo en pro, de una buena relación con sus hijos e hijas. Y aún con esas, llegan a tener una buena relación, y muchos empiezan a cuestionar su capacidad de ser padres y madres.

Claro está, que existe una responsabilidad de los padres y madres en la situación que están viviendo, y que muchas veces cuando vemos en la televisión los problemas de los jóvenes, parece no existir, y esa es la clave para la intervención, y sobre todo para el cambio. Y quiero dejar fuera la parte culpa, y cambiarla por la responsabilidad, pues el término ya nos hace ver el problema de forma diferente. Aceptar que nos hemos equivocado a la hora de tomar decisiones, nos ayuda a saber que debemos cambiar las decisiones, pero nos dice que tenemos maniobra para hacerlo, y que se puede hacer.

El estado en el que vienen los padres y madres en muchos casos a las sesiones, al gabinete, muchas veces es de frustración, esa misma que ellos no fueron capaces de enseñar o educar a sus hijos e hijas, y que en estos tiempos que corren, es muy fácil ver en las enseñanzas de nuestros padres y madres, pero muy difícil en las nuestras.

Por lo que queremos ayudar a los padres y madres, y que cuando llegue la edad de 13 o 14 años, y vean que no son capaces de dirigir el hogar, empiecen a pensar en poder pedir o solicitar ayuda, para que eso no se convierta en las agresiones y en un hogar roto años después. Que si apreciamos que no somos capaces de poder establecer unas normas básicas, aunque negociables, para la convivencia del domicilio, poder solicitar ayuda para marcar esos límites, para empezar a dirigir correctamente la gran etapa, y difícil, de nuestros hijos/as, La Adolescencia.

Para el joven, que a veces le ponemos como el malo de la película, la adolescencia es una etapa muy controvertida. Pasa de ser un niño o niña, a ojos de sus padres, para empezar a ser un adulto futuro, a ojos de la sociedad. Empieza a descubrirse como persona, con todos los problemas de autoestima y autoconcepto que ello conlleva, empieza a diferenciarse de su familia o cuna, tanto de nacimiento como desarrollo infantil, para empezar a encontrar su espacio en la inmensa sociedad.

Una etapa preciosa de vivir, con muchos descubrimientos, pero con muchos miedos para los propios jóvenes, el primer cigarro, nuestra primera novia/o, salir sin los padres o madres a tomar algo, el cine, un espacio nuevo de libertad, de tomar decisiones, pero de muchas dudas y muchos problemas, como de aceptación de grupo, de amigos, de instituto, cambios hormonales, etc., quizás la etapa más difícil de un ser humano, y que en muchos casos, sobre todo en la actualidad, conllevan a un enfrentamiento con sus padres y madres, y una lucha intergeneracional. Cuantas veces la frase “mis padres no me entienden” o “es que las cosas han cambiado de tu

juventud a la mía”. Frases que no dicen nada, pero que esconden la esencia de la adolescencia. “La edad del Pavo”.

Llegados a este punto, desde nuestra experiencia, pensamos que ante un problema del que hemos hablado no es culpa de uno y otro, sino responsabilidad de ambos, responsabilidad de la propia familia, y hay que trabajar desde el seno de la familia para poder solucionar los problemas. Siempre se puede salir de las situaciones conflictivas. Y en caso de necesitarlo, contar con profesionales de apoyo especializados.

8.- LENGUAJES POSITIVOS Y NEGATIVOS EN PADRES Y MADRES.

Hablar bien, no cuesta tanto.

No me canso de ayudar a padres y madres en los lenguajes que utilizan con y para sus hijos e hijas, lenguajes cargados de mucho mensaje, sin que ellos mismo se den cuenta de lo que están realizando.

Hace tiempo estudiando Antropología me llamo la atención todo lo relacionado con el lenguaje, dentro de las culturas, y como dependiendo del lenguaje, podemos construir o no un pensamiento. Como el propio lenguaje es un, o quizás el más importante, de los constructos sociales que tenemos que “Aculturizan” o “Socializan”, y nos hacen tener una personalidad u otra, totalmente diferente.

Esto, y visto desde la práctica diaria, me llevo a observar en el día a día, en los centros comerciales, parques, puertas de colegios, etc., como los padres y madres hablan maravillas de lo que sus hijos e hijas son capaces de hacer, muchas veces exagerándolo, supra-magnificado, y cuando llega el peque, y no hace lo que queremos, nos enfadamos y le hablamos mal.

Y centrándonos en el lenguaje, y según las observaciones, y esto lo pongo muy en los deportes de nuestros hijos e hijas, veo como los padres y madres utilizan, de cada cuatro o cinco frases, más de 75% de forma muy negativa, y el otro 25%, dependerá de cómo estén de ánimos.

Encuentro como durante todo el tiempo se repite una constante, y es utilizar la palabra “tonto” para dirigirse a los pequeños, y es una coletilla muy usual, más de lo que pensé en un primer momento, y que una vez expuesta en el gabinete muchos padres y madres lo reconocían.

También observaba que era muy fácil, o quizás más fácil que en cualquier acción que los pequeños hicieran, los padres y madres solo se fijaran en lo negativo de la misma, y no en lo positivo, como obviando que acaba de hacer algo diferente, y en ese algo diferente, su prioridad fue enseñárselo a su padre y madre. Ejemplo, cuando se sube a un castillo por primera vez, y llama al padre o madre para comunicárselo, lo primero que hacen es regañar o advertirle de que se va a caer, y no en cambio de que acaba de desarrollar otra destreza, y toda ella, desde su ensaño y error, sin que nadie le enseñe.

Y si es verdad que si nosotros a una persona le llamamos o le ponemos un mote o apodo, de tanto repetirlo, puede llegar a convertirse en ello, con lo que a nuestro hijo e hija, si le llamamos siempre malo/a, terminará acostumbrándose que haga lo que haga, será malo, lo que llegará a hacerlo sin más. Y si a nuestro hijo o hija, siempre le decimos que es tonto, llegará a creérselo, ya que sus padres lo piensan así.

Es muy importante esto que estamos leyendo aquí, pues el lenguaje articula todo nuestro pensamiento, así como articula todo lo social. Y los pequeños van aprendiendo imitando a los mayores, por lo que tenemos que destacar que también se observa que los niños y niñas en general son muy agresivos hablando, y quizás pueda ser por frases escuchadas como “niño no me toques los cojones”, de una madre a su hijo de tres o cuatro

años. O las barbaridades que escuchamos de muchos padres y madres sobre como son los demás, sin percatarnos que es parte de su educación.

Otra forma de expresión del lenguaje es el aspecto despectivo que siempre utilizamos en nuestras conversaciones hacia los demás y hacia lo demás, y que luego nos sorprende en que nuestros hijos e hijas lo reproduzcan, igualmente pasa con el machismo, o las cosas que son de chicas o de chicos, y la reproducción sexista, hablar de amigos o amigas delante de ellos, familiares, etc., o quizás el desprecio o la forma en la que nos dirigimos a nuestro cónyuge o incluso nuestros padres y madres.

Y quizás luego nos preguntamos porque nuestro hijos/as son como son.

Para terminar como siempre, queremos brindar un espacio de optimismo, y dos pequeños consejos para ayudar a nuestros pequeños a crecer más felices y mejor autoestima.

Primero, siempre que queramos decir a nuestros hijos e hijas algo negativo sobre una conducta o sobre una acción, intentar hacerlo de una forma más constructiva, desde un comentario positivista, y sobre todo, haciendo entender al pequeño que él no es así, pero que la acción que ha realizado es la incorrecta, es mejor decir que está haciendo el Tonto, que simplemente decir que es Tonto.

Segundo, si nosotros somos capaces de cambiar nuestro lenguaje para adecuarlos al de nuestros hijos e hijas, les ayudaremos a ser menos agresivos, pero a la par, nos ayudara a nuestro día a día, ya que también nosotros sacaremos esa agresividad de nuestro lenguaje, y nos hará, sin

darnos cuenta, en personas más tranquilas. Ello nos ayudara a tener menos problemas, en general.

Con nuestra forma de dirigirnos a nuestros pequeños, podemos educarles.

9.- LA DEPENDENCIA, Y LOS DEPENDIENTES.

Un derecho exigible hacia el gobierno.

Allá por finales del 2006, y con el Gobierno de Zapatero, celebrábamos como había llegado a nuestra sociedad una ley, que en su propio fundamento, era un derecho exigible hacia el gobierno. Eso nos argumentaba, un derecho subjetivo para las personas consideradas “dependientes”, y que abarcaba desde niños con discapacidad a mayores enfermos.

Hoy ocho años después de aquella ley, poco queda de la idea originaria, y de uno de los pocos derechos constitucionales con ley orgánica, para su solicitud y defensa jurídica, cosa que al final, con las trabas que se ponen a los ciudadanos, hace muy difícil su acceso.

Porque escribir esto ahora, pues porque hace unos días escuchábamos atónitos como un juzgado ha dado la razón a unos hijos, sobre que su padre, ahora fallecido, tenía derecho a la ley de la dependencia, y ahora recibían una ayuda por los cuidados que su padre tuvo que haber recibido en su momento. Aquella ley que en unos de sus primeros párrafos, en el preámbulo creo recordar, nos decía que la misma ley venía a paliar las necesidades, debido a su enfermedad o su discapacidad, de algunos españoles para poder desarrollar una vida plena y sin ataduras hacia las familias, pero eso debía ser antes de su muerte.

Todo aquello, toda la ley propia, carece ya de significado, si cuando se concede la ayuda o el servicio, este se produce cuando la persona ha

fallecido. Una violación de derechos sistemáticamente que se está produciendo en los últimos tres años, a nivel de Castilla La Mancha, y a nivel nacional. Donde se han recortado en el nacimiento del derecho, así como ampliado los plazos de toma de decisiones, y puesto más trabas a los ciudadanos, para sin tener que asumir el derrocar la ley, poder crear una desigualdad, otra vez, entre los que pueden pagar los servicios necesarios, y los que no pueden.

Aunque la propia ley nació viciada en su momento, donde la excepción se convirtió en norma, y las ayudas a las familias en un primer momento debieran ser servicios y prestaciones externas, como centros, ayuda a domicilio, servicio de comidas, etc., en muchas comunidades autónomas se generalizó con las ayudas a familias directamente, y dar de alta a una persona que cuidaba o hacía las veces de cuidador principal de la persona dependiente. En los últimos años hemos visto como altos cargos del ministerio o de las administraciones, han criticado duramente esta medida, atacando a los cuidadores como que solo buscaban el “sueldecito” para poder vivir bien, y no trabajar.

Critica dura, pues cuando hablamos de una madre o padre, con un hijo o hija con síndrome de Down, o quizás Autismo, me pregunto cuántos padres y madres se alegraron de la discapacidad de sus hijos o hijas, para tener un “sueldecito”. Cuántas familias les hubieran gustado que su hijo o hija, por salud, por bienestar, no tuvieran que depender de ayudas, ya que no tuvieran algún tipo de discapacidad o enfermedad. Me parece aberrante que estas afirmaciones puedan hacerse desde los ministerios, que tienen que defender la igualdad de trato entre las personas.

Pero lejos de aquellas que piensan que las ayudas sociales no debieran existir, para que la brecha de desigualdad sea mayor, concreto con la Ley del gobierno socialista, que en su primera medida de atención social y acompañamiento, preveía la creación indirectamente de alrededor de 600.000 puestos de trabajo, y que estudios de los defensores de la ley, nos dicen que por cada euro que el gobierno invierte en la dependencia, se devuelve al estado un euro y medio. Todavía me pregunto, ¿cuál es el problema que actualmente tiene el gobierno de nuestra nación y de nuestra región, para poder aplicar esta ley, tan necesaria para los que sufren, generadora de puestos de trabajo y que al Estado le devuelve más de lo que invierte?

Siempre desde el propio gobierno nos han defendido que esta ley es muy cara, que de aplicarse, debiéramos recortar en otros lugares, y durante estos años de crisis, recuperar instituciones como la banca, o la propia corrupción, y al final, este artículo sea un poco la voz de aquellos que no la tienen, un reivindicación que quizás la ley de la dependencia no es por dinero, sino por dejar claro de una vez por todas, que siempre habrá ricos con acceso a todo y pobres con necesidad de todo.

Antes de despedirnos, como siempre haciéndolo en positivo, quiero ver que hace ocho años estábamos peor que ahora, y que con el esfuerzo de todos, podemos conseguir una sociedad más justa, y sobre todo con aquellos con “capacidades diferentes” que nunca eligieron tener una “paga” o “sueldecillo” a costa de perder capacidades, ellos no pudieron elegir, nosotros si podemos ayudarles.

10.- APRENDER A DISCUTIR

Discutir es una buena herramienta de solución de problemas.

Una vez en nuestro Gabinete de Trabajo Social, una pareja venía pues querían poder vivir juntos y sin discutir tanto, pues estaban todo el día discutiendo sobre todo, la casa, niños/as, familiares, etc., y ellos querían dejar de discutir porque al final siempre terminaban enfadados y de mal humor. Convirtiendo la vida en pareja en un martirio

Y que cuando no estaban juntos, estaban más felices que cuando estaban juntos.

¿Sabéis discutir?, les pregunte, ya que discutir es una buena herramienta de solución de problemas, de acudir al encuentro del otro, para poder estar en el mismo lugar, quizás partamos de espacios y lugares diferentes, y la discusión nos acerca o nos aclara, pero para ello hay que aprender a hacerlo.

Una discusión consta de que dos personas, en este caso la pareja, tienen que llegar a un acuerdo sobre una situación donde se presentan muchas variables, y cada parte o miembro de la pareja ha tomado una de las variables, pensando que es la mejor solución a su problema, y la otra parte o miembro, ha tomado otra decisión que puede que sea cercana o no, pero no está en el mismo lugar y misma sintonía.

La discusión busca un acercamiento hacia una posición intermedia, en donde firmaremos un acuerdo claro y estable, que dará por concluida la discusión, y por consiguiente resuelto ese problema, que dejará de estar enquistado, y podrá hacer que avancemos en la propia vida. En el caso de

que no lleguemos a un acuerdo en el cual estemos juntos, tomaremos también la decisión de aparcar la discusión hacia otro momento, o aceptar que será imposible de ponernos de acuerdo en ese tema, con lo que haremos otro pacto, donde ganemos las dos partes.

Volviendo a nuestra pareja anterior, vemos que en sus discusiones, siempre tienen la necesidad de ganar, y siempre ganar sobre el otro, lo que hace que no aceptemos que debemos movernos hacia un espacio neutral, un espacio fuera de mi punto de partida. Pero deben hacerlos los dos, en busca de un encuentro intermedio, lo que nos dará la situación de haber ganado los dos, y que ninguno ha perdido.

Para llegar a este encuentro, debemos darnos cuenta que nuestra opción más correcta es ceder, para ganar, pero ceder desde el punto de vista de conseguir un objetivo superior, al propio de mi ego. Ceder para ganar, ceder para el encuentro, ya que puede ser que mi punto de partida este algo erróneo, y quizás escuchando al otro podamos llegar a un acuerdo, y ese acuerdo beneficie a los dos.

Y aquí es donde entra parte de los reproches que escuchamos en el despacho, sobre ceder o no ceder, y la sensación de ceder, donde cada uno tiene una pila de veces que no han llegado a un acuerdo estable, y verbalizan todas las veces que han tenido que ceder, y no han tenido la sensación que ha cedido la otra parte. Y es normal, pues una discusión puede hacer que uno ceda y otro no, ya que ha de ser muy pequeño el movimiento. Como por ejemplo ir al cine o al teatro, está claro que uno cede el otro no. Pero esa cesión debe cambiarse en otras situaciones, y en ese caso, cuando se ha decidido ceder, se acabó.

Pero siempre quedamos en la recámara que yo y yo, y nunca dejamos que nosotros, yo cedo siempre, es la situación o la frase más utilizada en el gabinete, para demostrar que yo lucho más por la pareja, sensación de que cuando se cede en algo se pierde, y que para ceder por si, debo ganar algo a cambio, sin darse cuenta que cuando una pareja, o mejor dicho un individuo quiere vivir en pareja, debe cambiar su forma de verse o su estatus original, el de la soltería o individualismo, para llegar a crear la propia pareja, para la cual cedemos parte de nuestra individualidad (que no toda), en pro de la pareja, donde dejamos de lado mis pretensiones personales, pero gano la compañía, la vida en pareja, no estar solo, poder crear un hogar, una familia, etc.

Vivimos en una sociedad competitiva, donde el ganar se ha convertido en un problema, ya que cada vez más nos incitan a ganar individualmente, y no ganar en conjunto, donde nos enfrentamos por cualquier pequeño desacuerdo, en un sentimiento de que ceder es perder, y que no podemos ceder, porque necesitamos ser ganadores, y perdemos el valor real de la discusión, donde, como he dicho antes, no se trata de ganar o perder, sino de entendernos, de aprender del otro, y valorar las consecuencias en su conjunto, pues una victoria pequeña mal llevada, puede ser una derrota en su conjunto, en cuanto a la pareja se refiere.

Para terminar como siempre un pequeño consejo, cuando tengamos un desencuentro debemos pararnos, escuchar al otro, intentar comprender porque piensa así, si crees que mediante sus valores, su explicación puede tener algo de razón, valorar nuestra propuesta y ver si tiene la misma consistencia, en que se basa mi posición, y en que se basa lo que entiendo

de la posición del otro, y buscar un cauce, un espacio para el encuentro, y al final, que gane la pareja. Y lo más importante, involucrarse y mezclarse en la pareja, y sentir que hemos ganado, ya que por primera vez, no hemos terminado enfadados.

11.- ACEPTAR PARA SER FELIZ

Parte de nuestra felicidad se basa en aceptar lo que tenemos.

Siempre intento, en mi exposición partir desde el título de la película “En Busca de la Felicidad”, donde si te dejas llevar por la forma en cómo está constituida la frase, la Felicidad es el objetivo, es el objetivo de una vida, y eso, al igual que muchas cosas de nuestra vida, se convierte en una carga,

Ayer mismo, o quizás puede ser que sea mañana, tenía o tuve, o tendré una conversación con un vecino, aunque otras veces es con amigos, y la mayoría de ellas con los clientes del gabinete social, dialogábamos sobre lo muy buscado, la felicidad.

Siempre intento, en mi exposición partir desde el título de la película “En Busca de la Felicidad”, donde si te dejas llevar por la forma en cómo está constituida la frase, la Felicidad es el objetivo, es el objetivo de una vida, y eso, al igual que muchas cosas de nuestra vida, se convierte en una carga, ya que estamos todo el tiempo luchando para conseguirla. Y una vez conseguido, ¿Qué? Y responde a un anuncio de la Televisión, donde comentaba que una vez conseguido, volver a empezar.

La Felicidad es un estado de ánimo, y como tal, es una actitud que nosotros podemos tener o mantener, o quizás educar, para que siempre podamos recurrir a ella, para poder buscar el propio sentido del vivir. La felicidad es el estado ideal para poder afrontar los problemas y sacarlos con un alto grado de satisfacción. Y la felicidad no es algo en sí, sino un todo en la vida, durante nuestra vida tenemos momentos mejores y peores, pero en relación a todo, ¿he sido feliz?

Está muy claro que cuando una persona está viviendo una situación compleja, una situación difícil, la Felicidad queda en segundo plano, y la amargura y la infelicidad empieza a ahogarnos, y se apodera de nosotros, como una carga, pero en ese instante, no hacemos nada para ser felices, nos dejamos llevar, y pensamos que solo puede afrontarse lo que nos está pasando desde la angustia de la pérdida o del sufrimiento.

Y eso no es real, no es así, y sabemos que es difícil, pues hay muchos casos complejos, que no podemos cambiar, una enfermedad grave y mortal, la pérdida de un ser querido, pérdida de un trabajo, etc., y que en esos momentos estas palabras son difíciles de asumir, pero yo, que he tenido alguna que otra pérdida, las afronto desde la positividad, desde el saber que he disfrutado y no he perdido el tiempo. Cuando un gran amigo nos dejó, hace ya 13 años, sentí pena, me sentí mal, pero empecé a recordar los buenos momentos que pase con él, y me devolvió él mismamente una sonrisa, la suerte que tuvo de cruzarme en su vida, la suerte de haberme parado a conocerle y disfrutar de él. Claro que me dolió su pérdida, pero eso no puedo cambiarlo, lo que puedo cambiar es como afronto la nueva situación que se produce, y dos formas, con la alegría de haberle conocido, o con la tristeza de todo lo que me perderé.

Todos tenemos episodios difíciles en nuestra vida, y es una cuestión de cómo los afrontamos, ya que muchos de ellos no podemos cambiarlos.

Y todo empieza por aceptar lo que somos, personas que venimos a vivir una vida, pero que debemos dejarla, debemos irnos de este lugar, y lejos de creencias religiosas, vemos como diariamente nos abandonan amigos, familiares, conocidos, vecinos, y ninguno de ellos podemos volver a saber

de ellos. Aprovechemos que sabemos eso, y empecemos a perdonar, a aceptarnos que nos equivocamos, que no somos perfectos, y empecemos en ese perdonar, a vivir conjuntamente, y que cuando no le tengamos presente, no se nos quede nada de amor en el tintero, aunque si todo el reproche.

Son muchas las situaciones que vivimos diariamente, donde estamos más pendientes de tener razón, que de ser felices. Y frases como “claro que quiero estar con él/ella, pero lo que me hizo...”, y pasa un día y otro, y me pregunto, quien tiene que perdonar a quien, y quien tiene que aceptar a quien. Y si acepto que tengo un problema de orgullo, podré atajarlo de una forma inmediata y rápida, si no acepto esto, estaré siendo, en una parte de mi vida, infeliz.

Es complejo, en un texto tan pequeño, poder resolver muchas dudas sobre la felicidad, y quizás lo que quería dejar más claro, es que depende de nosotros, afrontar los problemas desde un espacio o desde otro, y que en muchas ocasiones, es uno de las diferencias entre aquellos que resuelven sus problemas de forma positiva, o de aquellos que los anquilosan o los resuelven como dicen en mi pueblo “por la calle de en medio”.

La felicidad, así como el amor, el positivismo, etc., es una predisposición que tenemos y trabajamos, es una opción, moldeable, como el 95% de nuestro ser, debemos trabajar con nuestro pasado, aceptar lo que nos ocurrió, lo que somos, aprender que podemos cambiar en un futuro, y empezar el camino, hacia una actitud de felicidad, y confiar en nosotros, en nuestra posibilidades, en nuestras fuerzas, y aunque pensemos que será difícil, como en la propia película que hemos mencionado, seguir con el

objetivo claro, y de hacia dónde queremos ir. Confiar en lo que una vez fuimos capaces de hacer, que fue saber que hicimos mal.

Y para aprender a ser felices, debemos aceptar que deberemos pedir perdón, hasta cuando el problema no sea nuestro, y en ese instante aprender y aceptar que nos toca perdonar. Pues el rencor y el orgullo, no son el camino hacia la Felicidad.

La felicidad, como la ropa, se elige por las mañana, y yo hoy, he decidido ser feliz.

12. LAS RABIETAS EN LOS PEQUEÑOS

Las rabietas son necesarias, y debemos aprender a trabajarlas. Hace unos días en una intervención con amigos y colegas de profesión, hablábamos sobre las rabietas de los peques de la casa, y sobre la necesidad de ayudar a los padres y madres a trabajarlas, y ahí teníamos claro una cosa entre todos, las rabietas son necesarias, y debemos aprender a trabajarlas.

Para empezar debemos ver o entender que es una rabieta, donde se puede decir que la rabieta es la respuesta de un pequeño, o no tan pequeño, ante la negación o el no logro de aquello que quiere conseguir. Es una respuesta lógica de frustración ante la necesidad no cubierta. En otras palabras, es lo que un pequeño o pequeña hace cuando no consigue lo que quiere en ese momento.

Una rabieta puede darse hasta jóvenes de 18 años, si en su proceso de educación no ha aprendido sobre la frustración de no conseguir siempre lo que desea o quiere. Por eso es importante trabajar la frustración en los menores, y que aprendan de ella.

Una rabieta va desde un simple llanto o pegar voces, hasta respuestas más agresivas como puñetazos o patadas a las puertas, a los muebles, e incluso a sus padres, madres, hermanos o abuelos. Y que varía según la capacidad de vergüenza o de agresividad del pequeño. Y nunca hemos de verlo como una conducta mala o reprobable, sino como una oportunidad de educación.

¿Qué debemos hacer?, preguntas de padres y madres, primero no perder la calma, ya que si el pequeño/a, ve que nos pone nerviosos esa situación, ya está ganando media batalla, pues está consiguiendo parte del botín, que es que nosotros nos sintamos mal, y a disgusto, para que le demos lo que quiere. Entender que no pasa nada malo, que el niño o niña quiere algo, y no se lo damos, y por eso se comporta así. Además, aunque nuestras posibilidades pueda hacer de darle lo que pide, no bajar la guardia, y dárselo, pues en ese instante, acabamos de dar más importancia a la rabietta, ya que será su respuesta ante nuestra negación en el futuro.

Dejarle que se valla calmando, y ofrecer alternativas a lo que está pasando, como “anda levántate y vamos a ver qué hace papa”, algo que distraiga la atención puesta en lo que quiere conseguir, para que el mismo vaya bajando la intensidad de la propia rabietta, así como que ofreciéndoles salidas, y preocuparnos por él. Durante el proceso, también recordarle, siempre en tono neutral, sin acritud, que no puede hacer eso, o no puede comer eso, convirtiéndolas en positivo “no puedes comer más chuches, ya que llevas cinco y te dolerá la tripa luego”, o “sabes que podrás jugar si te tranquilizas, pero antes debemos comer”, dando importancia a su acción, pero no dándole lo que él pretende, y en cierto modo hacerle partícipe de su solución o frustración.

Nunca debemos tener prisa para que se pasen las rabietas, que como dije antes es una buena forma de educar la frustración. Nosotros en nuestra vida cotidiana hemos aprendido a que no podemos tener todo, como puede ser la novia de mis sueños, el coche de mis sueños, el trabajo, etc., y eso lo hemos ido aprendiendo con el tiempo, a base de sentir frustración,

pero nunca tenemos rabietas con respecto a ello, y no es por ser mayores, sino porque hemos aprendido a ello.

Cuando nosotros de mayores nos frustramos, tenemos unos momentos de duelos, de rabia, de impotencia, que hemos aprendido socialmente a disiparlos, con otra acciones, con el deporte, con otros pensamientos, o simplemente comentándolos entre amigos y familiares, y asumiendo que no será posible. Nuestros peques no han aprendido eso todavía, y es necesario que les ayudemos a aprenderlo, ya que su forma de expresar la furia, su rabia e ira, son siendo agresivos, pegando, chillando, en definitiva, con una rabieta.

¿Cómo prevenirlas?, además de que creo que son necesarias, y que son imprescindibles en la evolución de la educación, y que todos hemos pasado por ellas, prevenirlas es “sencillo”, y haría falta de estar con nuestro pequeños o pequeña desde su nacimiento, casi todas las horas del día, para poder tener unos vínculos comunicativos especiales.

Pero a modo de consejo, y para ir terminando, las rabietas se consiguen prevenir, cuando vamos poniendo límites a los pequeños en su adaptación a la vida, y vamos estructurando su día a día, con horarios, con acciones, con compromisos por su parte, y que hace que entienda que las limitaciones y las normas son necesarias, para una vida ordenada. Número de horas de dibujos animados, número de horas de juegos, número de horas de juego con sus progenitores, cuando puede comer dulces o chuches, si son premio de algo, o costumbre, etc. Donde podrán aparecer pequeñas rabietas, pero que se irán calmando, con nuestra voluntad de seguir marcando el camino y los horarios.

13.- COCAINA, PROBLEMAS DE DROGAS, O PROBLEMAS DE FAMILIA.

Ella recalca el consumo sobre todo, a cocaína.

Hace unos años atrás, cuando hablábamos la tutora de mis prácticas de trabajo social y yo, sobre las drogas en Talavera de la Reina, ella me comentaba, que había mucho consumo en la ciudad, y que en algunos años después, nos daríamos cuenta de tal enganche, y lo peor de todo, de cómo podía o no destrozarse familias y las economías de estas.

Ella recalca el consumo sobre todo, a cocaína.

De esto han pasado alrededor de 15 años, y existe un gran número de familias con problemas de este tipo, en sus dos condiciones, uno por tener a un hijo/a en el consumo, y otras donde el consumidor es, generalmente, el hombre o padre de familia.

Si dramático es la primera parte, donde los padres y madres están preocupados sobre los consumos de sus hijos/as, de cualquier tipo de droga, que limite su futuro, y lo hipoteque, nos estamos encontrando con padres de familia, de entre 40 y 55 años, que han sido consumidores o están en consumo activo de drogas, especialmente, cocaína, y que están haciendo vivir un drama familiar, y donde, generalmente la mujer, y los hijos/as están ocultándolo.

Me centro en este perfil de consumidor, por ser un consumidor muy escondido en la sociedad, muy aceptado, debido a no levantar muchas sospechas, pero que en verdad esconde una cruda realidad, una realidad de familias desestructuradas, hundidas emocionalmente, económicamente, y que no tienen una respuesta o ayuda, ya que se sienten, en muchos casos las mujeres, responsables del consumo.

Quizás este perfil, en muchos casos ciertamente acomodado, o con esa impresión, bien vestidos, y sin aparente aspaviento de fiestas, que suele ya consumirlo en privado, o quizás cuando alterna a bares a tomar unas “copas”, pasa desapercibido ya que esta camuflado en la sociedad.

Además este perfil de consumidor, ha desarrollado acciones y comportamientos que les hace justificar el consumo, con respecto a los problemas que puede haber en su casa, o quizás en la búsqueda de una libertad que no tienen, sin darse cuenta, que la responsabilidad de crear una familia y tener hijos/as, cuando uno la asume, no puede dejarla, sino seguir.

¿Y que esconde esto?

Detrás de un consumo, existe una familia, existen padres, madres, hermanos, hermanas, etc., y sobre todo existe una mujer, y unos hijos/as. Una mujer que aguanta los insultos, los excesos, noches en vela, una mujer que esconde todo lo que hace, que busca explicar o decir mentiras para esconder, como, “es que tu padre está enfermo”, “esta malo”, “se ha quedado tarde a trabajar otra vez”, etc., y mucha, mucha frustración y miedo.

Nos encontramos ante una ruptura de proyecto de vida, donde se suceden momentos de odio y momentos de cambio, palabras de nunca más va a suceder, me voy a curar, voy a salir, soy capaz de controlarlo, pero que se quedan en proposiciones nunca cumplidas, y donde, como reza en mi despacho, “la intención no cambia nada”.

“Quizás en algún momento me ponga a llorar”, me decía una mujer, al recordar su matrimonio, al recordar que no se acuerda de nada bonito por lo que alegrarse, de tantos años ayudando, acompañando, y aguantando. Noches de llanto, que a la mañana se convertían en discusión e insultos, y con un “yo hago lo que me da la gana”, se acababa, y por lo menos se alegran de que ya está en casa, aunque se preocupan por cuanto se habrá gastado, donde habrá estado, con quien, etc.

Me acuerdo como una me dijo, “he empezado a ser un detective, desconfiando de todo, controlando todo, para que no me engañara, para que no pudiera tener tiempo libre para poder irse y hacerlo, y al final, siempre existía algo, y cuando venía, ya estábamos otra vez igual, vuelta a la peleas, que al final, se convierten en diarias.”

¿Se puede salir?, preguntan muchas. Mi respuesta es clara, se puede salir de todo, pero se tiene que querer. Esa es la clave, querer salir y encontrar los apoyos. Profesionales acorde y en los cuales confiamos, una familia que acompañe en el proceso, unos amigos que ayuden y no que hundan, y una fuerza de voluntad de querer cambiar, y saber que va a costar.

Pero siempre las devuelvo lo mismo, y en caso de no salir, que miedo hay a dejarlo, a romper, a que no te hundas con él. Pues parte de los problemas que nos suceden, tiene que ver con las soluciones que les ponemos a ellos

(los problemas). Parte del proceso del cambio tiene que ver con el empoderamiento de los agentes que harán realmente el cambio.

Me preocupa una persona que esta enganchada a las drogas, pero me preocupa mucho más quien indirectamente, y sin poder hacer nada, sufren años, y deben poner la otra mejilla. Y para estos segundos, no hay servicios de atención social pública.

Quizás el trabajo, será aprender a dejar aparcado todo lo que no me deja crecer, el objetivo es “aprender a crecer”

14.- CASTIGOS POSITIVOS

Aprender a castigar efectivamente.

Hace unos días estaba trabajando en el Gabinete de Trabajo Social, con una familia y sus comportamientos y formas de relacionarse, cuando les pregunte porque siempre castigan o sancionan de forma negativa. Cuando perplejos, no entendieron que pudiera sancionar a alguien de forma positiva.

Esto me hizo pensar, sobre la forma que tenemos de sancionar en nuestra sociedad, y como buscamos castigar de forma negativa a quien incumple una norma, o quien no hace lo que la sociedad espera de él. Tenemos un código penal, civil, mercantil, etc., y todos buscan poder sancionar con multas, retiradas, sanciones, etc., nuestros malos actos, y esto, sin querer, lo hemos traspasado a nuestro día a día, y lo hacemos en nuestro trabajo, en nuestro entorno social, y como no, en la educación hacia nuestros hijos/as.

Nuestro hijo/a desobedece algo que le digo, y le privo de algo que le gusta, nuestro hijo/a se comporta mal, y entonces le quito dibujos, o quizás un juguete, o en su caso, no tiene acceso a sinfín de juguetes o acciones, que le gustan.

No es que no pueda hacerse este tipo de castigo o sanción, pues en algunos casos, es lo que nos tocará hacer, sino que este tipo de acciones no educan en muchos casos, sino que lo que hacen es reprimir la acción, y que en muchos de estos casos, el pequeño no entiende del todo, que es lo que está haciendo mal, o porque está mal. Castigar a un niño/a por pintar en la

pared, le enseña que eso está mal, pero no entiende el porqué, quizás por su edad.

De aquí, y siempre desde la experiencia, de poner en práctica estas formas diferentes de sancionar, como es sancionar positivamente, vemos que un pequeño de 3 años que pinta una pared, debemos hacerle la sanción acorde a su edad y a su capacidad de aprender y discernir, con lo que, seguro que querrá irse a algún lugar, o hacer algo que le guste. Y nuestra sanción ha de ser “reparadora” no sancionadora. Y deberá ayudarnos a limpiar la pared, y no podrá jugar o ver la televisión hasta que no se haya reparado el daño.

Esto lo hemos visto con el Juez de Menores de Granada, Emilio Calatayud, que salto a la fama gracias a sus “sentencias ejemplares”, donde siempre buscaba educar a los jóvenes, más que sancionarles, y donde una infracción de tráfico se convertía en una ayuda a discapacitados, o un pequeño robo en sacarse el graduado en la Eso.

El programa de SuperNanny de la televisión nos ofrece muchos ejemplos, de sancionar sin castigar, llamémoslo así, con ejemplo donde volcamos la responsabilidad de lo que le pase en el futuro, sobre el niño/a y que depende de su hacer, y su cambio, el poder tener o no acceso a ver dibujos o salir a la calle.

Cuando nos encontramos con pre-adolescentes, y sobre la forma de sancionar, y más concretamente positivamente, tenemos que observar el tipo de conducta que queremos modificar o sancionar, y a partir de ahí empezar a trabajar la sanción positiva. En un caso que nos acontecía, vimos como un adolescente no daba besos a su padre y madre, y menos en

público, y queríamos cambiar su conducta de insultos generalizados, y empezamos con que cada vez que insultaba, tenía que dar dos besos a cada progenitor, o en el supuesto de estar solo un progenitor, dar cuatro besos.

En este caso vemos que si no cambia la conducta, los padres se sentirán agraciados con muchos besos de parte de su hijo/a, que nunca desagrada. Y si quiere evitar dar besos en público a sus progenitores, el hijo/a tendrá que controlar su conducta de insultos. Y al final, cambiamos un malhumor, un enfado, por algo de ganancia para ambos, tanto los padres y madres, como los hijos e hijas.

Cuanto tenemos la responsabilidad de cuidar a un pequeño, no se trata de privarle de cuantas cosas le gustan para que cambie su conducta, se trata de educarle las consecuencias de su conductas, con respecto a la sociedad en general, y sus entorno cercano en particular. Si yo doy agresividad, recibo agresividad.

Trabajemos para que, aprovechando la sanción, nuestro hijo o hija aprenda algo, y se convierta en una costumbre, aquella conducta que estamos modificando. Y otro ejemplo sería cuando nuestro hijo o hija, quiere algo, trabajar y ayudarle a que lo consiga, no como premio a su esfuerzo, sino como objetivos cumplidos, como etapas, y valorará que cuando se trabaja bien, se esfuerzan, la recompensa merece la pena, y además la valoran más positivamente.

Pensar que tenemos alrededor de 20 años para educarles, y que es un proceso lento, difícil, pero podemos convertirlo en un proceso agradable y de disfrute, o de sanciones y enfados. El trabajo como educar es que

aprenda, para una vez viva independientemente, pueda tomar decisiones y asumir responsabilidades.

15.- LOS UNIFORMES EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.

Van a aprender, no a desfilan.

El otro día matriculamos a nuestro peque en el colegio, y tras terminar la entrevista y solicitud, la profesora/secretaria nos comentó que el colegio disponía de uniforme, y nos dio la tarjeta de la empresa y listado de precios de los mismos, abusivos en general, y con precios muy elevados, para esas prendas de vestir.

Mi mujer la pregunto si era necesario llevar uniforme para el colegio, y la profesora nos dijo que no, y no entro en más detalles, lo que mi mujer aliviada, por no entrar, ya que sabía que yo no iba a perder la oportunidad de poder discutir la necesidad u obligatoriedad de los uniformes en los centros educativos, y menos en un público o privado/concertado.

No quiero en estos momento dar una charlas magistrales sobre el adoctrinamiento de las personas, ni tampoco del libre proceder del pensamiento, simplemente quiero exponer por qué no veo coherente la presencia de uniformes en los centros educativos, y menos en los actuales según normativa y ley.

Cuando nosotros a un pequeño le ponemos un uniforme, y le hacemos vestir igual que el resto de sus iguales, en un contexto educacional, estamos interfiriendo en la necesidad propia del individuo de ser diferente, y tener pensamientos diferentes, así como la individualidad propia de elegir su imagen, y como quiere presentarse al resto del mundo.

El uniforme se utiliza en muchos lugares con un objetivo claro, el ser iguales, ejemplo del ejército, donde todos deben vestir igual, llevar el corte de pelo igual, mismas botas, etc., para sintetizarse con el cuerpo, y ser uno, y pensar igual, de la misma forma, para que al final, todos en general, tengan la misma respuesta ante los mismos imprevistos, eso pasa en los cuerpos de seguridad, pero también pasa en las empresas, es la identificación que en ese mismo instante dejas de ser tú mismo, para ser la empresa.

Pensamiento único, que empieza por la vestimenta, forma de llevar el pelo, y hasta el mismo maquillaje o forma de pintarse la cara, con una alusión a dar una imagen de la empresa, no es otra forma de delimitar, cuando somos personas individuales, y pensamos por nuestra cuenta, a cuando somos empresa, y debemos pensar diferentemente.

Es adoctrinamiento puro y duro, lo que sufren nuestros pequeños, en el lugar donde han de ayudarles a pensar y sentir diferente, el colegio, además de ser el lugar donde adquirimos los conocimientos, como pueden ser las matemáticas, lengua, idioma, etc., es el lugar donde se estructura, con ayuda de nuestra casa y entorno de iguales, nuestro cerebro, es donde aprendemos a ubicar los conceptos, las palabras, donde empezamos a elaborar nuestra propia librería, de donde iremos colocando nuestras ideas y nuestros sentimientos.

Estamos desde pequeños enseñándoles que somos una especie de borregos, que la sociedad no les pertenecen, y que deben hacer todo lo que sea por el bien común de la misma sociedad, y como paso en Francia, con el

uso del idioma hace más de 200 años, se busca implantar un modelo de sociedad, no libre, para poder ser más moldeable y controlable.

Y al final, un uniforme que va destinado a un colegio, se convierte en la vestimenta de todos los pequeños durante su día a día, o acaso no vemos por la tarde, en la escuela de música o de idiomas, a los pequeños o ya jóvenes, con el uniforme del colegio, ya que no dio tiempo a poder cambiarles, o ser más cómodo. Y ahí, entramos en diferencias, que niños/as van a un colegio o a otro.

Y para aquellos defensores del uniforme por sus grandes aportaciones a la simplicidad de los padres y madres, es irrisorio como llegan a justificar que les gusta a sus hijos/as verles como soldadito. Desmontémoslo:

1.- Discriminación sexual, existe distinción total de sexo, ya que existe un uniforme de niño y otro de niña, y no pueden cambiarse uno por el otro. Nada de libertad de elección.

2.- Comodidad a la hora de elegir lo que ponerles. Pues en tu vida diaria, cómprate cinco pantalones iguales, y cinco camisetas iguales, y te quitas tu propio problema. Pero a un pequeño puedes hacerle igual, y no vestir como el resto de los pequeños.

3.- Ahorro. Los uniformes, al deber de ser iguales, debes comprar varios, de quita y pon, y los precios son más abultados, que unos pantalones que podamos comprar en rebajas, ya que los uniformes rara vez están en rebajas.

4.- Además debemos poner que a tener que llevar el uniforme igual, debemos tener uno siempre limpio, lo que hace que al colegio lleve el

uniforme, y por la tarde otra ropa, que siendo pequeños, los dos conjuntos se ensuciaran, y doble limpieza.

5.- Más trabajo, pues debes tener limpio el uniforme para el siguiente día, en el caso de tener uno o dos uniformes, lo que conlleva, estar lavándolo diariamente, lo que conllevará un mayor desgaste del mismo.

6.- No discriminación por ingresos. Muchos aluden que si visten iguales, los niños y niñas no tendrán discriminación por clases o por ingresos. Falso totalmente, ya que la comparación de ganancias e ingresos económicos, no se contrarresta en la escuela o colegio, pues no todos disponen de los mismo regalos, coches, motos, complementos, así como, quien tiene disposición económica superior, podrá comprar uniformes de diferentes marcas, y tener mayor número, que a la larga, también se podrá diferenciar entre los que tienen un uniforme más desvencijado que otros.

En fin y para no extendernos más, mi mujer y yo hemos decidido comprar el uniforme al pequeño para el colegio, los lunes irá de Casillas, los martes de Iniesta en la selección, miércoles pensamos en Muñiain, jueves creo que será de Raúl González, y para el viernes no sabemos si de folklórica o de torero.

Ayudemos a nuestros hijos e hijas a pensar libremente, les haremos libres de verdad, sin ataduras a nada.

16.- COMEDORES SOCIALES PARA LOS MÁS NECESITADOS

Alimentos si, comedores no.

Ahora, una noticia socorrida, después de la polémica entre monarquía parlamentaria o república en los medios de comunicación, así como en las disputas entre la derecha e izquierda es, la necesidad o no de abrir los comedores escolares para aquellas familias, donde los hijos e hijas, no pueden tener una dieta equilibrada, y que por lo menos, durante el curso, tienen una comida con los nutrientes necesarios una vez al día, en los comedores escolares.

Cuando digo noticia socorrida, es porque no entiendo como puedan plantearse, desde un gobierno o desde una administración el negarse a ofrecer algo tan básico como la comida hacia las personas mal vulnerables, ya que por su edad, no son participes activos de su mejora en la sociedad, y menos aún, responsable de su situación.

Entrando en que necesitamos que nuestro futuro esté asegurado, el de nuestros jóvenes, y poder ofrecer respuesta a la sociedad, la idea de crear comedores de verano, trunca directamente con la idea de no discriminación de nadie, y veo cómo puede entrar en juego dos conceptos muy claros dentro de las política sociales, que en estos momentos, se han perdido, ya que no existen dichas políticas sociales inclusivas o activas.

Veo como opción de realizar becas comedor, o abrir los comedores escolares a las familias más necesitadas, a modo o forma de limosna o

caridad, y como digo, entra en juego don conceptos, el de justicia social y el concepto de inclusión/exclusión.

La justicia social volcada al caso de los comedores, o mejor dicho, al problema de muchos niños y niñas que no pueden saciar su necesidad de comida acorde a una dieta equilibrada, conlleva a que el Estado, el garante de todos nosotros, debe hacer y poner en marcha tantas acciones necesarias para poder colmar esta necesidad, y en este caso, convertir o crear una sociedad más justa, ya que debe ser el propio estado, el responsable de garantizar estos derechos mínimos.

Pero no podemos hacerlo a cualquier precio, no podemos en la realización de esta justicia social, hacerlo sin tener en cuenta la dignidad y el respeto hacia la persona, hacia el otro, y a veces, poner un comedor social para los menores, hará, en esta justicia social, excluirlos innecesariamente, condenándolos a ser estigmatizados, y por cubrir una necesidad, les creamos otras.

Existen muchas fórmulas de trabajo para la realización de un bien social, sin ser perjudicial para los menores o pequeños, y pueden realizarse muchos proyectos, y convenios con entidades sociales, ya imperantes en nuestra sociedad, en nuestra ciudad, para poder, esas becas, hacerlas lo más normalizadas posibles, y trabajar desde el construir un futuro mejor, y no el de parchear este presente tan desgraciado. El comedor social es para aquellos que no tienen la disposición de un lugar acorde para comer o elaborar la comida.

Y como colofón a este artículo, solo se puede terminar, denunciando las políticas sociales que se están realizando desde la administración, que

hacen que estemos ahora poniendo parches, por no existir una política correcta con las personas menos afortunadas de nuestra sociedad, y que han llegado a su situación actual, tras las pérdidas de empleo, y protección social.

17.- PERDONAR, PARA PODER AVANZAR.

“Deja aparcado aquello que no te deja avanzar, aprende a crecer”. Cuando trabajo en el gabinete con los clientes que vienen a las entrevistas, veo que les gustaría avanzar, trabajar para cambiar, y salir de su situación conflictiva o de conflicto, pero siempre veo en ellos una resistencia a cambiar, resistencia que se queda reflejada en su dificultad por perdonar, y poder empezar desde cero.

Uno de los grandes legados de Nelson Mandela fue lo que se llegó a denominar como la Africanización, proceso por el cual un país entero, y un líder concreto, debió de perdonar para empezar a crear. Partir desde una posición de concordia y no de cuentas pendientes, perdonar es aceptar lo que se ha realizado mal, perdonar es aprender a trabajar desde una visión diferente de los problemas, y perdonar es entender que una persona puede tener fallos.

Si aplicamos todo eso a casos concretos donde tenemos problemas de pareja, problemas con nuestros hijos/as, problemas con padres, madres y hermanos, así como compañeros de trabajo o compañeros de otras actividades, centramos el hecho en el error, y no centramos en la intención, o quizás en el poder errar, dejamos de lado desde el primer momento el perdón.

No pretendo justificar el error, pues creo que justificar es saber que se hizo mal, y buscar una salida de la situación buscando un porqué, y en cambio

busco saber que la gente se equivoca, y que puede que no busque lo mismo que yo, y que solo puedo en ese momento, aceptarlo, saber que debo aceptar su situación y su decisión.

Se trata de crecer como persona, crecer en autoestima, saber dónde están nuestros apoyos emocionales de la vida, y poder trabajar sobre ellos, y no dejar esa estabilidad emocional, a aquellas situaciones o personas que pasan por nuestra vida, y no siempre quieren quedarse en ella, sino aprovecharse de ella.

Para ello siempre me gusta ver a los pequeños y pequeñas, que discuten por un juguete, y acto seguido son los mejores amigos, ya que no basan su felicidad en lo que tienen, sino en el momento como lo tienen. Simplemente se preocupan de que ahora estamos jugando juntos, y no de que ayer me quitó o no me dejó un juguete.

La facilidad de perdón o de no guardar rencor de los pequeños y jóvenes, es uno de los aprendizajes que debemos de llevarnos los mayores. Y no es tan difícil como pensamos, pues muchas veces cuando hablo con los clientes en el gabinete, centramos en quien debe pedir perdón o quién tiene razón, sobre una cuestión efímera, una cuestión que ya no podrá solucionarse y que responde a nuestro orgullo y nuestro ego. Y ahí siempre les brindo una frase que me encanta, y en la pared del despacho esta, y es “la vergüenza y el orgullo son verdes, los míos se los comió un caracol”.

En muchas ocasiones nos avergüenza pedir perdón, nos avergüenza reconocer que nos hemos equivocado, sentimos una presión especial, ya que tenemos que reconocer ante otra persona, con la que he estado discutido, que ella tiene razón en la discusión, y en esas ocasiones

necesitamos que puedan facilitarnos el poder pedir ese perdón. En otras ocasiones, nos encontramos que por orgullo, no pedimos ese perdón, no porque no reconozcamos que nos hemos equivocado, sino porque nos encontramos con una sensación de reproche hacia nosotros, que no queremos dar ese gusto o disfrute al otro. A lo mucho pedirá perdón atacando.

Pero ante este asunto, también nos posicionamos con el ofendido, y vemos como la persona que tiene razón en ese momento, también reacciona de la misma forma, quiere que le pidan perdón, y por eso no quiere bajarse del pedestal en el que se subió, y en ese tener razón, pensamos y reaccionamos con orgullo de no dar nuestro brazo a torcer, y ese orgullo nos coloca en una posición muy difícil para el perdón. Y nos encontramos que nos gustaría perdonar, pero pensamos que, como se sentirá la otra persona, y por vergüenza a facilitar el perdón, nos quedamos sin hacer nada.

Y como situación de lo más kafkiana imaginable, nos encontramos que gracias al orgullo y la vergüenza, el primer paso para el perdón, no se da de forma positiva, y nos encontramos en un bucle de reproches, buscando justificaciones a tener razón, y no a resolver el conflicto.

Ante una situación de conflicto, lo primero aclarar el mismo, segundo aceptar nuestra responsabilidad en el mismo, y tercero empezar a perdonar. Y como en otra frase que reza en la pared, “Deja aparcado aquello que no te deja avanzar, aprende a crecer”.

Perdonar y ser perdonados nos libera, nos hace más libres, y nos ayuda a crecer. Cualquier conflicto que no está bien afrontado, nos queda para

siempre, como una carga, como un lastre emocional, y tarde o temprano, nos pasa factura.

18.- PEQUEÑOS Y PROTECCIÓN.

Nos preocupamos más de que nuestros hijos e hijas estén entretenidos, que educados.

Hoy vengo a escribir unas letras sobre la educación de los bebés, aunque más que la educación de los bebés, creo que debemos hablar sobre la educación de los adultos. Muchas veces, ahora en nuestra época, accedemos a manuales, accedemos a Internet, para buscar cómo educar mejor a nuestros hijos e hijas.

Buscamos un libro para enseñarle a dormir, un libro para enseñarle a comer, un libro para enseñarle a jugar, un libro para que nos diga cómo hacerle abogado, ingeniero, etc., y perdemos, desde mi punto de vista, el norte de la educación a un ser, que debe ser, como primero, garante de la reproducción y producción social.

Me pregunto, ¿cómo pudieron nuestros antepasados educar a sus hijos e hijas sin la disposición de internet, libros o televisión?

Creo que para educar a un hijo o hija es toda una responsabilidad que conlleva poner el cien por ciento de nuestro tiempo en su educación, y ello conlleva, estar, acariciarlos, abrazarlos, contarles cuentos, jugar con ellos, reír, sufrir, estar noches en vela, enfadarnos, contrariarnos, preocuparnos, quererlos, a veces “tirarles por la ventana”, y en definitiva, ser sus guías en un mundo ya bastante reglado, como que vengamos a reglar cuando comer, cuando dormir, cuando ducharse, cuando cagar y cuando mear.

Mi consejo es sencillo, disfrutar de vuestros hijos e hijas, y que si algo debéis transmitirles, además de una moralidad para discernir entre lo

bueno y lo malo, desde vuestro punto de vista, que sea el hacer un niño o niña que crezca feliz, sano y con la confianza de que es querido, eso lo hará fuerte, y con ello podrá, con grandes garantías, afrontar el futuro con optimismo y seguridad en sí mismo, y en quien les rodea. No les trasmitáis vuestros miedos e inseguridades.

19.- ¿SABEMOS EDUCAR?

En la cultura de la responsabilidad, así como en la cultura de la dualidad, es que cada cosa que hacemos tiene una consecuencia. Hace unos años, paso por mi cabeza, al ver la educación que se está dando a los menores últimamente, y más cuando he expuesto estas reflexiones sobre la educación a amigos y familiares, que estamos creando o “educando”, aunque llego tarde, pues ya están creados o “educados”, personas o jóvenes insensibles, y no me gusta generalizar, al esfuerzo por llegar a conseguir lo deseado.

No digo que actualmente, y debido a los adelantos, educar a nuestros menores sea igual, mejor o peor que cuando lo hicieron nuestros padres y madres, por no decir que nosotros y nosotras, a nuestro espejo fuimos mejores y menos conflictivos. Sino que las respuestas de los padres y madres ante las mismas situaciones, son muy diferentes, y quizás es por nuestra falta de valores, que no los transmitimos, o porque nos sobran valores Capitalistas e Individualistas, y si los transmitimos.

Hago un ejemplo, (aunque me gustaría ver que justificación haces los padres de ahora a esta afirmación). Cuando antiguamente un niño/a quería algo decía “mama quiero lo que tiene “fulanito”, nuestros padres llenos de sabiduría de te decía, pues se lo pides, o “ni fulanito ni fulanita”, se acababa la discusión en ese instante, a lo mucho, si insistíamos “bofetón al canto”, de lo cual no creo que sea instructivo, o en su caso un castigo sin saber hasta dónde llegaba.

Ahora en nuestra situación, en algunos padres y madres, “es que mi hijo/a no va a ser menos”, y luego nos impresiona de donde lo han sacado, eso del chantaje, o como en muchos casos, tampoco es para nada, no hay que ser tan dictatoriales, etc. y etc., que solo son excusas que nos ponemos para dejar de lado la responsabilidad que tenemos ante el gran reto de la educación de nuestros hijos/as o la reproducción social.

No quiero afirmar y menos decir que debemos llegar a extremos, pero si quiero decir que actualmente vivimos en una sociedad donde terminando buscando las excusas fuera del entorno educacional familiar, en vez de reforzar esta institución para la educación. Sino que somos, como padres y madres, los responsables de poner los límites.

Y quizás es fácil hacerlo desde la lejanía de no ser padre, pero en esta ocasión si lo soy, y creo que debemos hacer y educar a nuestros hijos/as en la cultura del esfuerzo, y para ello debemos ser muy constantes. Así como en la cultura de la responsabilidad, sin olvidar la cultura de la dualidad, y mucha tolerancia a la frustración.

Cuando menciono la cultura del esfuerzo, no quiero decir más que transmitamos y les ayudemos a aprender que en la vida, para conseguir algo debemos esforzarnos, ayudarles a que aprendan a vivir en la sociedad, y que en la sociedad si queremos algo, nos esforzamos, y buscamos conseguirlo.

En la cultura de la responsabilidad, así como en la cultura de la dualidad, es que cada cosa que hacemos tiene una consecuencia, y que debemos asumir, cuando hacemos algo, que va a existir una consecuencia, que será positiva o negativa, y que en algunos momentos podrá afectar al futuro

más próximo. Y que han de ser responsables y consecuentes con ello, como puede ser el romper un juguete, o maltratarlo, así como hacer alguna trastada.

En la dualidad debemos enseñarles que cualquier acción conlleva una reacción, y donde un hacer bien, tendrá recompensas agradables, como un paseo con los papis, un abrazo o un beso, cuando hacen algo que no es bueno, debe tener una contraprestación negativa, como puede ser una negación de compañía, un quitar un juego, o en su caso un castigo acorde con lo que han realizado.

Y muy importante, Tolerancia a la Frustración, donde debemos darnos cuenta que son niños y niñas, no maquinas, no podemos exigirles lo que no son, y menos, frustrarnos porque no lleguen a lo que queremos nosotros, y aprender a quererles por lo que son, y no por lo que nos gustaría que fueran, pues hacen que ellos se sientan muy desdichados, debido a que no son capaces de colmar nuestras exigencias. Exigencias que vienen de comparar a nuestros hijos e hijas con otros.

No son recetas, como en un libro, donde aplicando de una forma ordenada, terminas teniendo el mismo guiso, sino que más bien son o deben hacerse recetas a la carta, pues debemos ver qué tipo de familia, número de hijos o hermanos, etc., para poder establecer bien cómo educar a nuestros hijos e hijas, pues no es lo mismo, un solo hijo, o varios, así como ser el mayor el pequeño dentro de cuatro hermanos.

Para concluir como siempre, creo que debemos pensar más en el futuro de los hijos e hijas, que nuestro bienestar actual, que es una tarea compleja, pero que durante muchísimos años se ha realizado, sin tener que usar

libros, u utilizando el sentimos común, y una distribución de roles acorde en la familia, haciendo de padres y madres, y haciendo de hijos.

Si queremos educar a nuestros hijos e hijas, hagámoslo, y si queremos volcar nuestro querer ser y nuestro quiero y no puedo, hagámoslo también, pero seamos conscientes de que debemos educarles, y no dejarles simplemente hacer.

20.- ¿NO SE PUEDE EDUCAR, SI ESTAMOS FRUSTRADOS?

Un día mi mujer me pregunto, Gabri, ¿crees que Mateo es feliz?, mi respuesta fue sencilla, -Si no lo es, lo disimula muy bien.-

Recuerdo todavía como un ayer, cuando hablaba con mi mujer sobre la educación de nuestro futuro hijo/a, sobre la necesidad de educarle en la frustración, pero educarnos nosotros en nuestra propia frustración. Y explico bien, si volcamos nuestras expectativas de triunfo, en nuestros hijos/as, seguro que nos decepcionan, si esperamos en vez de aceptarlos, nunca conseguirán hacernos feliz.

Habíamos vivido el nacimiento de tres sobrinos/as, y muchos hijos/as de amigos/as y conocidos, y habíamos vivido como eran los mejores hijos e hijas, eran los más listos, los más simpáticos, los más...

Y desde esos momentos mi idea en la cabeza era clara, y empecé a decir algo, que no estaban muy de acuerdo los que me rodeaban, y es que estaría orgulloso de mi hijo/a, aunque fuera el que más tarde ande, el menos simpático, el más torpe en el futbol, el más “cabroncete”, el más feo, etc. Pues solo aceptándolo como es, y no como nos le imaginamos, seremos capaces de ayudarle a educarse en la vida, y disfrutaremos de lo que realmente es.

Para ello debemos de no sentirnos frustrados por lo que nos gustaría que nuestro hijo/a fuera, sino con lo que el mismo y ella está consiguiendo, pues él/ella no comprende esa situación de competición de los padres y madres, en una carrera por demostrar que su hijo/a es el más. Los niños y

niñas deben aprender a vivir, y unos aprenden antes y otros después, pero eso no es sinónimo de inteligencia, de mejor niño, de más inquieto, etc., quizás el aprender antes algo dependerá del estímulo que tenga a su lado, del amor que reciba, de las situaciones que viva el niño/a durante su aprendizaje, y eso será responsabilidad nuestra.

En las escuelas de padres y madres, cuando trabajamos la parte más emocional de los padres y madres, trabajamos la aceptación de los niños y niñas, aceptación de cómo son, de cuales son su potencialidades y cuales sus debilidades, de cómo trabajar para potenciar esas debilidades y como aprovechar las potencialidades que presentan los niños/as. Aceptando a nuestro hijo o hija como realmente son, les estamos creando una especie de coraza que le protegerá en su futuro.

Os hago una propuesta de introspección, cuantas veces le decimos a nuestros hijos/as, que son tontos, inútiles, vagos, absurdos, etc. ¿Seguro que no lo hacemos? Son muchas las situaciones, cuando vemos partidos de futbol de los pequeños, y les regañamos por lo malo que son, o les comparamos con quien saca mejores notas, o quizás diariamente le ponemos ejemplos de otros niños/as, de cómo deben ser. Les estamos demostrando diariamente todo lo malo que hacen, todo por lo que nos sentimos desgraciados, y lo peor de todo, les comparamos con otros, dándoles a entender, que preferimos a los otros.

Y entiendo que no es lo que buscamos, y entiendo que no es lo que queremos transmitirles, pero es lo que hacemos. Y en esa introspección que estamos haciendo, busquemos en cuantas ocasiones nuestros hijos/as se comparan con otros niños/as, y nosotros no queremos ver la

comparación, ejemplo, “es que a fulanito su padre le deja hacer...” o “menganito se puede quedar hasta las... en la calle”, y nosotros decimos, con contundencia, con solemnidad, “tú no eres fulanito” o “me da igual lo que haga menganito”. Acaso no están ellos haciendo lo que nosotros, comparando niños/as. De donde aprenden. Y un esfuerzo en esa introspección más, ¿nos gustaría que nuestros hijos e hijas nos compararan con otros padres y madres que tienen artículos o cosas que les gustaría tener, como por ejemplo, un coche más grande, ordenadores, tabletas electrónicas, móviles, etc., y que nuestros hijos e hijas nos recuerden por lo que le damos material, y no por los momentos en que estamos a su lado cuidándoles y dándoles amor?

La educación de nuestros hijos e hijas debemos planificarla a largo plazo, y desde el primer momento, esforzarnos para conseguirlo, además crearnos objetivos justos, para que los pequeños y pequeñas puedan llegar a conseguirlos, además objetivos no competitivos, sino objetivos quizás complementarios con otros niños y niñas. Debemos plantearnos como motivar a nuestros hijos e hijas a conseguir los objetivos, y darles ejemplos cercanos, sin comparaciones. Y sus mejores ejemplos somos nosotros.

Empecemos por no insultar sus acciones, si les decimos que es tonto, se convertirá en tonto, y si le decimos que es malo, se hará malo. Dejemos de comparar sus notas, pues quizás el comparé que tú tienes peor empleo o peor coche, o simplemente no tengas estudios, por lo cual, no valdrán las comparaciones.

Empecemos a ver que le gusta, que le interesa, y ayudémosle a que desarrolle sus propias habilidades, sus destrezas, apoyémosle en lo que se

siente más débil, enseñémosle a desarrollar otras capacidades y eduquémosle en valores, así haremos un niño o una niña feliz.

Un día mi mujer me pregunto, Gabri, ¿crees que Mateo es feliz?, mi respuesta fue sencilla, -Si no lo es, lo disimula muy bien.-

Objetivo Cumplido. Aceptamos sus debilidades y le hicimos sentirse feliz.

21.- CONFIAR, PRIMERA PREMISA PARA QUE LA AYUDA SEA EFECTIVA

Hace algunos años, en mis estudios de Antropología Social y Cultural, quise descubrir que había detrás de un proyecto de intervención social o integración social, en aquel momento, me adentre en un centro de integración social para personas que salían de la cárcel o centro penitenciario.

Empecé a observar porque personas que no se conocían, personas que habían estado en prisión podían convivir con profesionales sociales, y que este proyecto tuviera un numero efímero de situaciones complejas. Lo que venimos a decir “marrones” o “pollos”, tras el estudio en cuestión vi la importancia de la confianza en el “educador” como uno de los factores más importantes dentro del proceso.

De esto hace ya unos años, y voy dándome cuenta en las intervenciones en nuestros grupos de ayuda mutua, en las escuelas de padres, y hasta en la intervención directa, la importancia de la confianza en el profesional, como parte resolutiva de tu propio conflicto, y de tu propio problema. Y podemos estar ante un buen profesional, que si no confiamos en lo que nos dice, no creemos que pueda ofrecernos una ayuda.

En ese estudio, veíamos que una parte fundamental para la ayuda social es la confianza en el profesional, confianza en que podemos salir, confianza en

que podemos cambiar, y confianza en ser capaces de volver a donde algún día estuvimos, o ser capaces de llegar a donde todos pueden llegar. Debemos confiar en todo el proceso de cambio, en el proceso de ayuda.

Actualmente, en nuestra situación de crisis actual, han llegado a destruir toda esa confianza que teníamos, han sido capaces, de dejarnos sin sueños, dejarnos sin esperanza, ahora cuando hablamos con la gente, busca no llegar a menos, en vez de luchar por llegar a más. Y en estos momentos cuando, por necesidad vamos a ver a algún especialista de psicología o trabajo social, vamos con la desconfianza de que poco podrá hacer para ayudarnos, sin darnos cuenta que somos nosotros los que debemos de ayudarnos.

Existe un sistema de protección social, que hemos denominado Servicios Sociales, y que pretende dotar de recursos necesarios a aquellas personas que tienen algún tipo de desventaja social, ya sea económica, de salud, social, etc., y la hemos visto durante mucho tiempo como el espacio donde recurríamos para hacer frente a nuestra situación de necesidad. Aun ese sistema ha quebrado, o quizás ha colapsado, y en él, desde hace tiempo hemos dejado nuestra suerte.

Ahora, en la situación que nos ha tocado vivir, debemos de empezar a sacar esa confianza que tenemos y que hemos dejado guardada en el armario, para empezar a salir y empezara fortalecernos para conseguir nuestros objetivos y nuestras metas. Aprendamos a trabajarnos, para poder lograr el objetivo.

Si nosotros empezamos con un “no sé si podré” o quizás “lo intentaré”, hace que desde el principio de la acción, empecemos a pensar en que no lo

conseguiremos. Cuando estamos delante de una familia con conflictos internos, y empiezas a escuchar frases como “no sé yo si funcionará” o “bueno, es que somos muy especiales en mi familia”, nos da señales de la poca confianza en sí mismo, y hacia el cambio que tiene la familia.

Para empezar a producir un cambio, se ha de desear ese cambio, y se ha de confiar en que podemos producir ese cambio que estamos diciendo. Si yo directamente no confío en que voy a conseguirlo, seguro que no pongo todo lo necesario para poder alcanzar el objetivo. Focalizar el objetivo, y definirlo bien, nos hace mal fácil esa confianza, para ello, muchas veces debemos recurrir a un profesional, el cual nos ayuda a poder definir hasta donde quiero llegar, y nos ayuda con las herramientas necesarias, pero no puede cambiarnos, somos nosotros mismos.

Hemos llegado a una situación en la sociedad, en la cual hemos dejado todo en manos de otros, la educación de nuestros hijos/as, la solución de problemas, la búsqueda de empleo, etc., siempre externalizamos la culpa, nos cubrimos para no reconocer nuestra responsabilidad, y muchas veces, porque desconfiamos en que lo haremos bien.

A partir de aquí nos encontramos con la confianza en el profesional, que lejos de ser mejor o peor en su trabajo, depende de cómo nosotros nos acercamos a él, y las propias referencias y nuestras esperanzas en su trabajo. Aquí influyen las expectativas creadas de antemano, así como la entrada en su conjunto. Como nosotros nos acercamos.

Y entra en juego el por qué un profesional ayuda a unos y a otros no. Y también entra el dilema de lo público o lo privado. Debemos ir al profesional en el cual confiemos que nos puede ayudar. Y recuerdo dos

frases de dos clientes diferente donde decían, “hemos ido a muchos sitios e iremos donde haga falta para que cambie, pero creo que será imposible” o “hemos venido para que ayudes a cambiar a mi hijo/a”.

En nuestro Gabinete Social, si nos damos cuenta que la persona no confía en nosotros, o no confía en su propio cambio, somos los primeros en abortar el proceso de ayuda. Ya que montamos nuestro Gabinete para ayudar a cambiar a las personas, no para ser un referente en el fracaso profesional. Además que nos importan nuestros clientes, y queremos lo mejor para ellos.

Y aunque una definición de confianza es “la apuesta para el futuro, con lo que sabemos del pasado”, a nosotros nos gusta devolver cuantas situaciones complejas, difíciles han sido capaces de solventar, solucionar o resolver, por qué ahora no son capaces.

Debemos aprender a no ser positivistas, pesimistas o realistas, no nos conducen a nada, sino debemos aprender a movernos hacia los objetivos que nos proponemos, unas veces con más fuerza y otras con menos, pero con la confianza en que el movimiento es la acción para el cambio. Y cuantas más veces nos equivoquemos, más veces estamos aprendiendo.

22.- DROGAS, MALA EDUCACIÓN, VIOLENCIA Y ROBOS

¿Quizás sean hijos/as Mal-Educados, porque tuvieron padres/madres Mal-Educados para su función?

Con este título tan y tan, complicado, y más cuando queremos escribir y exponerlos en un artículo tan corto, es empresa ardua y difícil, aunque puede que todo junto, es el resultado de muchos jóvenes en la actualidad, y de muchas familias.

Quizás deba empezar por la educación, o mala educación,...

...para empezar a desentrañar el sentido del artículo. Todo nace de las conversaciones entre profesionales, y de cómo ahora vemos una juventud, que desde mi punto de vista, ha perdido los valores educacionales, y porque no decirlos, son MalEducados. Jóvenes llenos de derechos, y ninguna obligación, jóvenes protegidos hasta la saciedad, por unos padres y madres que han querido, protegerse emocionalmente, ante los fracasos de sus hijos e hijas. ¿Quizás sean hijos/as Mal-Educados, porque tuvieron padres/madres Mal-Educados para su función?

Actualmente estamos inmersos en muchos programas de reeducación de menores, y reeducación, porque no decirlo, de padres y madres. Hermano Mayor o SuperNanny, son dos ejemplos claros, pero existen otros reality que están explotando estas situaciones a las que la sociedad ha llegado.

Son muchas las familias que llegan a nuestro Gabinete Especializado buscando una ayuda a educar o reeducar a sus hijos/as, y que no admiten

que el entorno donde sus hijos/as llegaron a educarse, fue uno de los responsables directos de esta situación que ahora viven, y me llegan como siempre las palabras, aunque estoy totalmente en contra, de un Psicólogo que en una charla-ponencia nos decía un ejemplo claro. “Una madre que llega al psicólogo a buscar ayuda porque su hijo de alrededor de 15 años le pega. Irónicamente el Psicólogo le dice que la responsabilidad es suya, y que ahora debe aguantar, ya que de pequeño no le dejó sufrir lo suficiente”. Estoy en contra de buscar en una madre solo, toda la responsabilidad de la sociedad.

Matizo más, creo que desde la sociedad se ha dejado un poco de lado la educación de nuestros hijos e hijas, y hemos trabajado más nuestro propio ego y nuestras envidias, en una época donde el dinero no era un problema, y si el poder aparentar más que el otro, y en un momento donde todos los hijos e hijas tenían caprichos no luchados, y para tener un buen móvil, no debían más que compararse con otros, en vez de luchar por conseguirle.

Entre todos se ha colmado una sociedad joven llena de derechos, y sin ninguna responsabilidad sobre sus actos, y esto, a su vez ha tenido un efecto multiplicador dentro de la propia microsociedad de los jóvenes, muchas veces ayudado por la época de las redes sociales informatizadas. Con lo que vemos y nos encontramos a personas o jóvenes con 16-18 años, con la madurez emocional de un niño de 3-5 años.

Y dejando de lado la sociedad, y trabajando más lo micro, nos acercamos a las familias, las cuales han sido capaces en muchos casos de ayudar a estas situaciones, por motivos diversos, pero con un objetivo común, “dar a

nuestros hijos/as lo que nosotros no tuvimos”, donde llegamos a la conclusión que les estaban dando una Mal-Educación.

Aunque el panorama parezca difícil, todo es re-educable, o todo es educable, no se cuál es el termino mejor traído, o quizás mejor utilizado. Pero las conductas desadaptadas, producidas por nuestra mal acción, (no con esto digo o afirmo que es de forma intencionada), pueden llegar a modificarse, aunque ahora puede que cuesten algún esfuerzo más, que cuando eran menores.

Alguna vez he escrito la necesidad que tienen los menores de que sus padres y madres les marquen los limites, le marquen las reglas, pues en un futuro, al hacerse adultos les serán más fácil poder comprender un mundo que esta estructuralmente reglado. Y aprenderán la frustración como algo tan necesario e importante, como la propia satisfacción de conseguir las cosas por y con su esfuerzo, tan necesario como aprender a llorar y a reír, aprender a ganar y aprender a perder, etc., etc., cosa que le hemos privado por qué no sufran, o “por no sufrir nosotros”.

Ahora estos padres y madres, con estas problemáticas deben empezar a marcar limites muy fuertes, y a veces, muy encontrados a sus hijos e hijas, muchas veces mayores, con muchos problemas, y algunos con altos consumos de drogas (porros o alcohol), y ahora es más difícil contener una “rabieta” que cuando tenían dos o tres años, ahora son más incontrolables, ahora cuesta más, pero no es imposible.

Para terminar un último ejemplo de la educación de padres y madres, de la generación que nos ayudó a crecer, y a la que estamos ayudando a nosotros. Pues no hay que olvidar que la educación es ayudarles a crecer,

para la reproducción social de la sociedad. A veces me llegan padres y madres, y me dicen que saben que está mal que un niño de 12 años tenga acceso a un móvil de última generación y con acceso a datos, pero es que es el único niño/a de su clase que no lo tenía. Frases muy lapidarias para tirar por tierra una buena educación a un menor.

Y para terminar como siempre mi artículo, solo recordar que hemos pasado de una sociedad que se preocupaba que pensarán más de nuestros padres y madres, porque no nos daban educación y éramos educados, a una sociedad que nos preocupa que piensen que somos pobres o malos padres/madres, porque no le damos a nuestros hijos/as lo que nos piden.

Ahora bien, no toda la sociedad juvenil tendrían cabida en Hermano Mayor, hay muchos jóvenes, la gran mayoría, que son grandes educados.

23.- NUEVO MACHISMO, MISMA LACRA

Hasta que no tengamos una sociedad igualitaria realmente, no seremos una sociedad libre

Hace años, cuando en esta sociedad llegamos a la legitimación total desde las leyes, en la igualdad de hombres y mujeres en la sociedad española, nos vanagloriábamos tanto, y con tanta igualdad, que llegamos a crear un propio ministerio...

...de la igualdad. Pero durante ese tiempo, tuve la suerte de hacer un curso con la Asociación de Hombres por la Igualdad de Género, a distancia, donde nos estaban advirtiendo de la nueva ola de machismo, y desigualdad que nos estábamos encontrando.

Nos comentaban como en los jóvenes, en edad comprendida entre los 14 a 18 años, se estaba empezando a reproducir un Machismo, enmascarado de amor, de respeto, de protección, donde, nuestros jóvenes, y más concretamente nuestras jóvenes, se están viendo obligadas a soportarlo, recrearlo y no denunciarlo, y siempre visto desde una perspectiva de normalidad, y de noviazgo. Cuestión que en mi generación, creo que teníamos muy superado, no tanto por no existir, sino por una inconformidad sobre presenciarlo y por no verlo como normal.

Actualmente son varios los casos en los que me hayo trabajando, donde se encuentran las relaciones de desigualdad entre hombres y mujeres (noviazgo Vs dominación), dentro del espacio de la pareja, o novios. Y donde nos encontramos actitudes muy complejas de relación desde los

hombres hacia las mujeres, y más concretamente de consentimiento de las mujeres, muchas de ellas porque se encuentran las situaciones sin darse cuenta, o porque actualmente lo ven como normal.

Rescato una parte de una conversación con una compañera de profesión, donde en una conversación con una chica de unos 15 años, le decía “es que él no sabe querer de otra forma, pero en verdad me quiere” (venía a justificar que no le dejara vestir como ella quería) o “sé que ahora aguanto todo lo que él dice, pero cuando le haya enamorado, ya le haré cambiar” (con referencia a que tenía que decir ella, o con quien hablar), frases que en el tiempo no tienen su fruto, y no aprenden a amar y no aprenden a cambiar.

Las situaciones a las que hago referencia, y que nos tienen que dar la alerta son esas situaciones donde un “novio” no deja hablar a su “novia”, con ningún otro hombre, o en su caso, le propina una paliza (o la amenaza buscando la coacción) o tiene una “movida”. O enfados, o inseguridades del hombre, donde no deja a su pareja a vestir como quiere, a pensar como quiere, a decir lo que quiere, en un afán de control sobre la personas, que supuestamente ama, pero que quiere amordazarla, acallarla, controlarla, y tenerla sumisa.

Donde al principio de la relación, son pequeños enfados, y poco a poco, mediante coacciones, tanto en forma de amenazas físicas, o en forma de chantajes emocionales, van anulando la voluntad de sus parejas, van anulando sus gustos, sus ganas de hacer, y durante todo ese proceso son capaces de convencer a sus parejas que es lo normal, y que amarle es hacer lo que él quiere, o hacer lo que él necesita, en otro caso, significa que no le

quiere. Situación que hace, que en un momento, la mujer se sienta como una inútil, y pierde la motivación de hacer cosas, por miedo a todas las reacciones de sus parejas. Normalizan la agresión, y parece ser que desaparece.

No olvidemos que por suerte o desgracia, parte de la juventud actual, de entre 14 a 20 años, carecen de valores firmes y fuertes, y han sido capaces de aprender a jugar con las emociones, con el chantaje emocional, gracias a una sociedad cada vez más permisiva y un incontrolado acceso a la información, muchas veces no canalizada o cribada.

Nos hemos llenado en nuestra sociedad de muchos discursos de igualdad, y muchas acciones de ayudar a las mujeres a superar esa lacra, pero no hemos hecho nada, en hacer fuerza en la lucha contra la discriminación de género, desde la base, desde la igualdad de los jóvenes, y en esa lucha, trabajar con los hombre, que generalmente son los que causan estas desigualdades, a nivel más básico. Es mucha la información sobre la supremacía del hombre sobre la mujer en medios de comunicación, o en el cine, que esto no ha bastado.

A modo de conclusión, en un tema que no queríamos dejar en el tintero, me dirijo a las jóvenes, donde Amor no significa cautiverio, cuando se quiere a una persona se la respeta, y se respeta sus gustos, su propia voluntad, y no se la obliga. Cuando se ama a una persona no se demuestra con cuantas veces nos pegamos por ella, sino cuantas veces la abrazamos y la acompañamos en su dolor, querer no es obligar, sino entender y comprender. Proteger no es esclavizar, proteger no es evitar, sino ayudar a levantarse tantas veces uno lo necesite. Cuando una persona te quiere, te

hace feliz, te hace sentir seguro. Cuando una persona solo te quiere poseer, es cuando nos sentimos nerviosos, preocupados, nos sentimos cohibidos, pues puede enfadarse, y montarme el pollo.

Y para padres y madres de hijos, y digo bien, hijos, en su estado masculino, ayudemos a nuestros hijos a no ser y no reproducir estos modos no igualitarios. Ayudémosles a amar de verdad y querer a las personas por lo que es, y no por lo que nos gustaría como fuera. Y en caso de padres y madres de hijas, es bueno, tener una actitud receptiva sobre nuestras hijas, para ver si están o no sufriendo estas situaciones, que realmente son más comunes de lo que creemos.

Comunidad Educativa, sois parte esencial donde podéis ver el problema más de lleno, y si tanto nos preocupa la discriminación a volver a los centros separados por sexo, no olvidemos que allá donde hay niños y niñas, jóvenes hombres y mujeres, existe relaciones de desigualdad entre hombre y mujeres, y pocas veces vemos movimientos en contra.

A todos en general, no miremos hacia otro lugar, los jóvenes son el futuro, y de ellos depende la sociedad que queramos construir.

24.- PARA CUANDO LOS NIÑOS/AS, SON NIÑOS/AS

Tras nuestra entrada en sobre los castigos positivos, tuve una conversación agradable con un buen amigo y psicólogo, sobre la importancia de que los niños/as sean niños/as. Y en la radio escuche una tertulia sobre los horarios más normalizados para los niños/as, y en especial de edades de 0 a 10 años.

Y me hice una pregunta ¿para cuándo los niños/as son niños/as? Y me viene a la mente mi infancia, donde solo y exclusivamente mi acción hasta los 14 años, fue ir al colegio, y muchas horas y horas siendo niño, disfrutando de nuestra creatividad e imaginación, gracias a que siempre estábamos jugando, con cualquier cosa, y lo más importante, aprendiendo con nuestros iguales de la vida.

Ahora los padres y madres, en un afán de poder llegar a tener un hijo/a perfecto, y en nuestra lucha capitalista de ser individuales, y mejor que los demás, hacemos de la educación de nuestros hijos e hijas una competición para demostrar las capacidades de nuestros hijos e hijas, en competición de amigos, familiares o padres y madres del colegio. Perdiendo en horizonte más cercano, que es la educación en valores y educación para poder desarrollar su vida independientemente en un futuro.

Y con estas acciones entre padres y madres, lo que hacemos es conseguir hijos e hijas competitivos y no sociables, y solo por la necesidad de demostrar que somos mejores padres y madres, y que mi hijo/a no es el “tonto” del grupo.

Otras veces nos encontramos que los padres y madres, les apuntamos a diversas actividades extraescolares, a fin de mitigar una necesidad nuestra, o un anhelo nuestro, en cuanto a que, como yo no pude dar clases de guitarra mi hijo/a las dará, así con la natación, con el futbol, con las clases de inglés, baloncesto, tenis, ciclismo, etc.

Y al final, nos levantamos a las 7:30 para poder estar a tiempo en el colegio, donde se queda hasta las 15:00 o 16:00 horas, y come allí, así como actividades extraescolares hasta las siete u ocho, donde debemos llegar a casa y hacer la cena, ducha y los deberes o ejercicios y acostarse. Y llega el fin de semana, que entre competiciones, visitas a los abuelos, eventos familiares, y hacer los ejercicios, ya queda poco tiempo para el niño/a.

Y luego la nueva moda de los padres y madres, celebrar los cumpleaños entre todos los compañeros de clase, en un ludoteca, (no tengo nada en contra de ludotecas), donde estamos otra vez con el afán competitivo de hacer lo que la sociedad manda, y no lo que le pequeño quiere.

Y..., ¿¿¿nos paramos a pensar, o mejor dicho, preguntar a nuestros hijos/as que es lo que quieren???

Lo más importante en esta edad de 0 a 10 años, no es el colegio o las actividades extraescolares, y me refiero lo que necesita el pequeño para su futuro, no es ser o estar en sitios o lugares. En estas edades se forja su personalidad, que se llega a definir con 16 años más o menos, en estas edades nuestro mayor aporte a su vida, será hacerles creer que pueden hacer lo que se proponen, así que protegerles con amor y comprensión, no con rabia y decepción.

Y digo esto, por las veces que he vivido situaciones de comparación de pequeños con otros compañeros/as, sobre sus cualidades atléticas o deportivas, o quizás de la música, en donde los padres y madres comparan y comparan. Y luego nos preguntamos porque nuestros hijos e hijas son como son.

Y para ir concluyendo, el consejo es que ayudemos a nuestros hijos e hijas a desarrollarse, a crecer, dando comprensión, amor, apoyo, empuje, etc., y dejando atrás la necesidad de que sea el mejor en algo, que quizás ni le guste, y que en todo momento, su satisfacción sea por tener una padres o madres que les comprenda, que les apoye, que confíe en ellos, que les acepte por sus éxitos, pero sobre todo por sus fracasos, ya que de esta forma, estaremos creando en ellos una protección y una coraza, que será lo que les proteja, cuando no podamos hacerlo nosotros.

Tener la sensación de que si te esfuerzas, tendrás recompensa, llegues o no al objetivo, hace que confiemos en nuestras posibilidades, y esto, además de con trabajo de psicólogos, lo podemos hacer los padres y madres, con respecto a nuestros hijos e hijas. Valoremos y premiemos el esfuerzo y la superación, y no solo quedar o no primeros en algo. Pensemos más en su futuro, que en nuestro ego.

25.- EDUCAR COMO NUESTROS ANCESTROS

Hace unos años, paso por mi cabeza, al ver la educación que se está dando a los menores últimamente, y más cuando he expuesto estas reflexiones sobre la educación a amigos y familiares, que estamos creando, aunque llego tarde, pues ya están creados, personas o jóvenes insensibles, y no me gusta generalizar, al esfuerzo por llegar a conseguir lo deseado.

No digo que actualmente, y debido a los adelantos, educar a nuestros menores sea igual, mejor o peor que cuando lo hicieron nuestros padres y madres, por no decir que nosotros y nosotras, a nuestro espejo fuimos mejores y menos conflictivos. Sino que las respuestas de los padres y madres ante las mismas situaciones, son muy diferentes, y quizás es por nuestra falta de valores, que no los transmitimos, o porque nos sobran valores Capitalistas e Individualistas, y si los transmitimos.

Hago un ejemplo, (aunque me gustaría ver que justificación haces los padres de ahora a esta afirmación). Cuando antiguamente un niño/a quería algo decía “mama quiero lo que tiene “fulanito”, nuestros padres llenos de sabiduría de te decía, pues se lo pides, o “ni fulanito ni fulanita”, se acababa la discusión en ese instante, a lo mucho, si insistíamos “bofetón al canto”, de lo cual no creo que sea instructivo, o en su caso un castigo sin saber hasta dónde llegaba.

Ahora en nuestra situación, en algunos padres y madres, “es que mi hijo/a no va a ser menos”, y luego nos impresiona de donde lo han sacado, eso del

chantaje, o como en muchos casos, tampoco es para nada, no hay que ser tan dictatoriales, etc. y etc., que solo son excusas que nos ponemos para dejar de lado la responsabilidad que tenemos ante el gran reto de la educación de nuestros hijos/as o la reproducción social.

No quiero afirmar y menos decir que debemos llegar a extremos, pero si quiero decir que actualmente vivimos en una sociedad donde terminando buscando las excusas fuera del entorno educacional familiar, en vez de reforzar esta institución para la educación. Sino que somos, como padres y madres, los responsables de poner los límites.

Y quizás es fácil hacerlo desde la lejanía de no ser padre, pero en esta ocasión si lo soy, y creo que debemos hacer y educar a nuestros hijos/as en la cultura del esfuerzo, y para ello debemos ser muy constantes. Así como en la cultura de la responsabilidad, sin olvidar la cultura de la dualidad, y mucha tolerancia a la frustración.

Cuando menciono la cultura del esfuerzo, no quiero decir más que transmitamos y les ayudemos a aprender que en la vida, para conseguir algo debemos esforzarnos, ayudarles a que aprendan a vivir en la sociedad, y que en la sociedad si queremos algo, nos esforzamos, y buscamos conseguirlo.

En la cultura de la responsabilidad, así como en la cultura de la dualidad, es que cada cosa que hacemos tiene una consecuencia, y que debemos asumir, cuando hacemos algo, que va a existir una consecuencia, que será positiva o negativa, y que en algunos momentos podrá afectar al futuro más próximo. Y que han de ser responsables y consecuentes con ello, como puede ser el romper un juguete, o maltratarlo, así como hacer alguna trastada.

En la dualidad debemos enseñarles que cualquier acción conlleva una reacción, y donde un hacer bien, tendrá recompensas agradables, como un paseo con los papis, un abrazo o un beso, cuando hacen algo que no es bueno, debe tener una contraprestación negativa, como puede ser una negación de compañía, un quitar un juego, o en su caso un castigo acorde con lo que han realizado.

Y muy importante, Tolerancia a la Frustración, donde debemos darnos cuenta que son niños y niñas, no maquinas, no podemos exigirles lo que no son, y menos, frustrarnos porque no lleguen a lo que queremos nosotros, y aprender a quererles por lo que son, y no por lo que nos gustaría que fueran, pues hacen que ellos se sientan muy desdichados, debido a que no son capaces de colmar nuestras exigencias. Exigencias que vienen de comparar a nuestros hijos e hijas con otros.

No son recetas, como en un libro, donde aplicando de una forma ordenada, terminas teniendo el mismo guiso, sino que más bien son o deben hacerse recetas a la carta, pues debemos ver qué tipo de familia, número de hijos o hermanos, etc., para poder establecer bien cómo educar a nuestros hijos e hijas, pues no es lo mismo, un solo hijo, o varios, así como ser el mayor el pequeño dentro de cuatro hermanos.

Para concluir como siempre, creo que debemos pensar más en el futuro de los hijos e hijas, que nuestro bienestar actual, que es una tarea compleja, pero que durante muchísimos años se ha realizado, sin tener que usar libros, u utilizando el sentir común, y una distribución de roles acorde en la familia, haciendo de padres y madres, y haciendo de hijos.

26.- UN AÑO NUEVO, UN PROPOSITO NUEVO.

¡Aprender a ser Feliz!

Hace un año presentábamos este espacio social a todos ustedes, hace una año que empezamos a aparecer por vuestra casa, vuestro bar, etc., en forma de un artículo con contenido social o como llegan a llamarnos, el tercer sector.

Durante este tiempo, hemos cambiado, habéis cambiado, la evolución propia nos hace cambiar de un día a otro, cuanto más en un año, y durante ese año, a los asiduos lectores de nuestro Rincón Social, esperemos o hemos esperado, poder ayudarles a cambiar, a crecer, a aprender, y a disfrutar. Durante este año, nosotros, el pequeño equipo que compone esta sección, lo hemos hecho gracias a ustedes.

Y siendo el primer artículo del año, nos gustaría en primer lugar felicitarles el año nuevo, y desearles un año lleno de momentos y de situaciones agradables, un año lleno de propósitos y fuerzas para ir cumpliéndolos, y un año lleno de fuerza y de esperanza, para que todo lo que nos propongamos, y todo lo que nos suceda, nos lo tomemos con felicidad.

Y a raíz de esto, queremos transmitirles a todos ustedes, que, lejos de la alegría, lejos de los ánimos y desánimos, y lejos de las esperanzas que pongamos a nuestro recién estrenado año, al igual que en anteriores situaciones, solo con estrenar un año, ni cambiamos nosotros, ni cambian las

situaciones que están por llegar. Y con ello me remito a la celebración del brindis del Año Nuevo, donde todos nos deseamos un próspero año nuevo, y mejor que el 2.013, brindis igual al que tuvimos en el año 2.013, con referencia al 2.012.

Cuando empieza el año, siempre nos ponemos metas para conseguir, que una semana después, o quizás un mes dejamos de cumplir, por dos motivos fundamentalmente, porque no queremos conseguirlo o porque entramos en la espiral de desánimo, y esperamos a que llegue el nuevo año, para poder prometer lo mismo. Y digo bien, no queremos conseguirlo, pues hay cosas que nos gustaría, pero que no queremos, y al utilizar distintos verbos hago énfasis, a que cuando queremos algo nos movemos y lo conseguimos, cuando nos gustaría algo, lo dejamos al azar. También hablo de desánimo, pues para poder conseguir algo, y mirar con optimismo al año entero, debemos ver y plantearnos, que la motivación no puede desaparecer.

Empezando por el desánimo, dejare varias citas o ejemplos, para que veamos la importancia de marcarnos metas u objetivos, asequibles a corto plazo, aunque tengamos un gran objetivo al final. Y empezamos a explicar, que nuestras vidas, y poca gente lo hace, es un proyecto en sí, es un proyecto de vida, donde vamos fijando hacia dónde queremos ir, y donde nos gustaría llegar. Y en este caso vemos tres formas muy sustanciales de cómo proyectarlo, una primera, donde nos dejamos llevar y donde dejamos que las circunstancias vayan haciendo de las suyas, y al final, nos dejamos arrastrar por lo que pasa a nuestro alrededor. Una segunda donde nos programamos una vida desde muy pequeños, y vamos dando programando todas nuestras acciones a fin de conseguir un objetivo que desde muy pequeños nos hemos

marcada, sin dejarnos arrastrar y sin admitir los cambios que se producen en nuestro entorno. Y que ninguna de las dos serán consejos nuestros. (Están muy basadas en lo material).

La tercera vía, que es por la que abogamos, es la programación de nuestra vida, en base a lo que nos acontece diariamente o mensualmente, con un objetivo claro y sencillo, inmaterial e intangible, y que viene a ser el resumen de una actitud hacia la vida, y no de una aptitud en la vida, nuestro objetivo es “vivir la vida de lo mejor posible”. Decía *Maximus*, protagonista de la película *Gladiator*, “pensar en donde queréis estar dentro de un año, y hacerlo posible”.

Cuando hemos empezado este nuevo año, y al igual que la vida, no podemos exigirle o pedirle, lo que no corresponde al empezar un nuevo año, sino debemos ponernos un gran objetivo, crear objetivos más pequeños, y crear metas diarias, o mensuales, para poder ir completando nuestro objetivo de vida, el cual nunca debe acabarse en la consecución de algo concreto, sino en la propia vida. Si me marco el objetivo de vida de ser Abogado, cuando lo consiga, ¿acaso acaba mi vida? Y debemos diferenciar, o por lo menos deberemos intentarlo, lo que son objetivos de mi vida, y los instrumentos o vías, para poder conseguirlo.

Si este año nuestro objetivo es dejar de fumar, debemos empezar por prepararnos para el día que queramos hacerlo, quizás con un mes de antelación, o dos, donde marcaremos una fecha concreta, y empezaremos programarlo, quizás empezando a controlar el número de cigarrillos, o quizás limitándolos, sabiendo las respuestas necesarias a nuestro cuerpo, cuando nos pida fumar, o a la sociedad, cuando nos lo ofrezcan, deberemos saber

que debemos evitar, y como debemos evitarlo, y al final, cuando seamos capaces de dar el gran paso, en ese momento deberemos ir consiguiendo día a día, el dejar de fumar, y cada día, reforzar el por qué hemos iniciado este camino. Para volver, basta con una excusa. Pero el objetivo no será dejar de fumar, sino proteger nuestra vida, darnos más salud, y a veces, proteger el bolsillo, dar ese dinero a otras cosas. Objetivo, seguir viviendo.

Durante el artículo no he mencionado la palabra necesidad, ya que en sí misma, es parte instrumental, en algunos de los casos, o parte objetivada, en la gran mayoría de ellos. En forma de explicación vemos que comer, respirar, etc., nuestras necesidades básicas, son necesidades fisiológicas, todas ellas de nuestro cuerpo, unidas a la de seguridad, donde tenemos el abrigo, protección de la vida, de la salud, etc., son las necesidades que debemos de cubrir, solo por el hecho de querer seguir viviendo. Las demás, son necesidades Objetivadas, que no hacen más que hacernos sufrir y sentirnos, muchas ocasiones insatisfechos, pero no nos hacen vivir mejor.

A modo de ir concluyendo, escojo una frase o acontecimiento que han puesto en boca de John Lennon, donde le preguntó su profesora en clase que quería ser de mayor, el contesto que quería ser feliz, entre risas de sus compañeros, la profesora de dijo, “no has entendido la pregunta”, Lennon le dijo, “tú no has entendido la vida”.

El objetivo que debemos marcarnos es la Felicidad y Vivir la Vida, lo demás son instrumentos o técnicas para poder conseguirlo. Quien aprende a disfrutar y a vivir la vida de forma feliz, ha conseguido su mayor objetivo en la misma. Feliz Año Nuevo, y que este año te ayude a crecer y a aprender, que el mayor potencial hacia tu felicidad, eres tú mismo/a.

27.- Juegos Adictivos

El miércoles 4 de diciembre, hablamos en Ser Social de la Cadena Ser en Talavera de la Reina, de las adicciones y de la ludopatía que viene por los juegos actuales que se distribuyen para niños y niñas. Y sobre la necesidad de un trabajo desde padres y madres para poder controlar estas adicciones.

Sin querer alarmar demasiado a Padres y Madres, siempre les decimos la misma comparación. ¿Dejarían a su hijo o hija en un descampado donde cada año secuestran a un niño o niña? Pues eso mismo es internet, un descampado, donde nadie vigila, donde nadie controla, y donde cada día hay miles de personas que quieren aprovecharse de la ingenuidad de los niños y niñas.

Vaya por delante que en mi caso, no estoy en contra de los videojuegos, y que he jugado a algunos de ellos, y que en cierta manera, canales o plataformas de series en la actualidad pueden tener cierta adicción, que también pueden caer los pequeños y mayores. Y que este artículo solo quiere poner en alerta a padres y madres en la educación de sus hijos e hijas.

Tengamos a bien que nuestra misión como padres y madres no es satisfacer todas las necesidades que se le presenten a nuestro hijo/a, sino ayudarles a crecer y madurar para que en un futuro puedan hacer una vida libre, independiente y social. Esto conlleva ayudarle a tomar decisiones, y que aprendan a gestionar su vida, su tiempo y su dinero.

¿Qué podemos entender por adicción? Cualquier situación sobre algo que nos nuble toda la razón, y que con ello dediquemos el mayor tiempo a esta adicción y haga que peligre todo lo que nos rodea, y que nos haga descuidar

también a nosotros mismos. Y con esto hablamos de una dejadez individual, grupal y social. Desde la individual con nuestra higiene, alimentación, salud, descanso necesario, etc. Y esto podemos verlo en ejemplos como no ducharse asiduamente, e incluso estar tres días sin cambiarse de ropa interior. No comer a horas concretas, y no dedicarle el tiempo y el espacio a la comida, comer delante del juego u ordenador, hacerlo rápido, o no comer todo lo necesario. Hablamos de horarios de dormir “nada sanos” sin hacer un ciclo de sueño completo, como pueden ser 8 horas, o según necesidad, o dormir 8 horas al día en tres tramos. E incluso se ha detectado a niños y niñas que han llegado a hacerse sus necesidades encima por no dejar el juego.

También a pie entre social e individual se posan los estudios, el trabajo, la socialización, el respeto y la tolerancia hacia lo demás. En cuanto a lo grupal, y viendo el grupo más importante y cercano como es la familia, se descuida hacer cosas juntos fuera de la adicción, compartir experiencias, conversaciones, como ha ido el día, ayudar en la casa, en las preocupaciones familiares, e incluso, disfrutar de fiestas familiares como cumpleaños, fiestas religiosas, etc.

Sobre lo social, y aunque parezca que el juego puede ser social, cada vez más se hace el juego en un habitáculo individual, como puede ser nuestra habitación, o nuestro salón, y nuestros amigos y amigas cada uno en su casa, sin contacto físico, sin interacción cercana, y cada uno desde su trono particular. Siendo esto una mala socialización y que entroncaría con la necesidad de aprender habilidades de negociación, persuasión, compromiso, capacidad de diálogo, etc., que son tan necesarias para la vida, para el

empleo o incluso para ir a comprar. Esto provoca aislamiento social, e intolerancia al resto de las personas, estoy solo, a nadie debe de complacer.

En fin, solo y como aviso a navegante, creemos que como padres y madres no podemos descuidar la educación de nuestros hijos e hijas, que cuando llegan a Gabinete Social ves que uno de sus problemas reales, es la incapacidad de los padres y madres de poner límites, y eso a veces conlleva que nuestros hijos e hijas se frustren, y vean que la vida no va de conseguir todo a cualquier precio, como si de un juego se tratase.