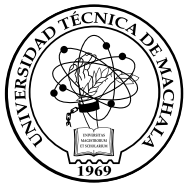
Cápsulas psicoterapéuticas

Provocaciones de la Psicoterapia Familiar

Benjamín Reyes Carrión

Universidad Técnica de Machala

Cápsulas Psicoterapétuticas.
Provocaciones de la Psicoterapia Familiar



Ing. César Quezada Abad, MBA
Rector

Ing. Amarilis Borja Herrera, Mg. Sc.
Vicerrectora Académica

Soc. Ramiro Ordóñez Morejón, Mg. Sc.
Vicerrector Administrativo

COORDINACIÓN EDITORIAL
VICERRECTORADO ACADÉMICO

Tomás Fontaines-Ruiz, PhD.
Investigador Becario Prometeo-Utmach
Asesor Del Programa De Reingeniería

Ing. Karina Lozano Zambrano
Coordinadora Editorial

Ing. Jorge Maza Córdova, Ms.
Ing. Cyndi Aguilar
Equipo de Publicaciones

Cápsulas Psicoterapétuticas. Provocaciones de la Psicoterapia Familiar

Benjamín Reyes Carrión

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
2015

Primera edición 2015

ISBN: 978-9942-24-020-0

D.R. © 2015, UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
Ediciones UTMACH
Km. 5 1/2 Vía Machala Pasaje
www.utmachala.edu.ec

ESTE TEXTO HA SIDO SOMETIDO A UN PROCESO DE EVALUACIÓN POR PARES EXTERNOS CON BASE EN LA NORMATIVA EDITORIAL DE LA UTMACH.

Portada:
Concepto editorial: Jorge Maza Córdova
Samanta Cabezas (EST. COMUNICACIÓN SOCIAL)
Fotografia: Dir. de Comunicación UTMACH

Diseño, montaje y producción editorial: UTMACH

Impreso y hecho en Ecuador
Printed and made in Ecuador

Advertencia: "Se prohíbe la reproducción, el registro o la transmisión parcial o total de esta obra por cualquier sistema de recuperación de información, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, existente o por existir, sin el permiso previo por escrito del titular de los derechos correspondientes".

Índice

Introducción 9
Benjamín Reyes
Presentación 11
Tomás Fontaines-Ruiz
Un nuevo amanecer siempre es posible 13
Abuelos y familias 15
Cuando Papá y Mamá se mandan a cambiar 17
Hiperpadres 19
Papá y mamá se van a separar 21
Vecina preparese: Tsunami a la vista 23
Navegar en un barco a la deriva 25
¨Soy un producto mal terminado¨ 27
TUTUTUTU 29
¿Sus antenitas están en funcionamiento? 31
El misterio del túnel 33
Con su música a otra parte 35
Recordando a sacachispas 37
El mago de la bicicleta 39
La cuesta empinada 41
El teléfono opcupado 43
Carga montón 45

Una hoja en blanco? 47
Mantener la fachada 49
No deje que pase el tren, podría ser su última oportunidad 51
Cultivemos la moral del alpinismo 53
A ustedes novios 55
La lista de asuntos importantes 57
El partido esta por empezar 59
¿Bailas al son que te toquen? 61
El cielo azul que nos refresca el alma 63
¿Cómo está el encendido psicológico de sus hijos? 65
Cambio de chip, ¡YA! 67
¿Gerente o esclavo de tus emociones? 69
Si no pagas el boleto no tienes derecho a ver el show 71
Atrapado por la crisis? 75
Si no siembran no esperen cosechar 77
No hay camino sin piedras 79
Si has tocado fondo 81
Marchando en el propio terreno 83
El Tsunami aunque haga daño, no es eterno 85
Un incendio no se apaga con gasolina 87
No te quedes mirando la escalera 89
Un chequeo semanal no está de más 91
A ti te digo 93
Compartiendo aprendemos 95
Me lo contaron así 97
Mis padres son prestados 99
¡Alerta familia! 100
No me gusta el novio de mi hija 102
Perfeccionitis aguda 104
Ustedes son el referente principal 106

Introducción

Benjamín Reyes

Cuando se habla desde la vivencia y el compromiso permanente con los temas de familia, no queda otra opción que "lanzarse al ruedo". De lo que se trata es que como actores sociales, desde cualquier escenario, articulemos esfuerzos para construir mejores familias, empezando por la propia casa, por ello el presente texto pretende provocar, a través de historias cercanas, la construcción de caminos hacia ese objetivo.

Aclaro de antemano, que este documento no hace gala de la adopción de un determinado método científico. Nada más alejado de la realidad. Este documento es un acercamiento no convencional a los temas de familia, que nace del contacto profesional con familias y las cátedras impartidas en la Universidad Técnica de Machala. Estas páginas presentan provocaciones en forma de cápsulas para la discusión y construcción de afrontamiento ante las dificultades familiares, sin el rigor de un manual, y con el afán de tocar la sensibilidad de los integrantes de la familia, en perspectiva de que sean protagonistas del cambio en su sistema familiar.

Espero que la digestión de estas cápsulas generen visiones proactivas para las familias que las consuman. Adicional a ello les comparto que con estas cápsulas pretendo dejar huellas en mis estudiantes y colegas con quienes hice la carrera de la que hoy me despido y con la que tantas veces anduve los pasillos de mi querida y eterna Universidad Técnica de Machala.

Presentación

Tomás Fontaines-Ruiz

Caminar haciendo caminos es una tarea dura de realizar, porque reclama todo el tiempo que tenemos en la vida. En el ejercicio de cada rol en nuestro ciclo evolutivo somos emplazados por retos y situaciones adversas que necesariamente hay que resolver para seguir adelante y con base en lo aprendido, nos mostramos abiertos a la experiencia de continuar o nos paralizamos en la misión de llegar a hacer camino en nuestro andar. Mientras estamos solos, la responsabilidad recae sobre nosotros y en ese momento nos hacemos juez y víctima de nuestras acciones, pero cuando tenemos familia, la cosa se pone cuesta arriba.

El vivir en familia plantea un nuevo reto: generar huellas que para otros sean un camino. Justamente al pretender lograr esta aspiración empiezan a emerger situaciones múltiples que llegan a ahogarnos como seres humanos y nos hacen tomar rutas diferentes llegando a olvidar que no basta con caminar, sino dejar huellas que a otros le sirvan de camino.

En esta pretensión Benjamín nos ofrece unas cápsulas para reflexionar. Con un tono calmado, irónico, desafiante y en momentos conciliador, ilustra situaciones cotidianas que nos sirven de espejos y eso lo digo con el convencimiento de la vivencia ya que mientras leía en mi mente empezaron a desfilar experiencias de mi infancia y adultez. Como niño y como padre llego a sentir el peso de las decisiones no acertadas y al mismo tiempo me pude dar cuenta de las decisiones que tomo respecto a la vida y ruta de mi familia.

Estas cápsulas para reflexionar son una especie de simulador. Ellas describen sucesos y al mismo tiempo revelan las consecuencias a obtener. Benjamín explota la metáfora. Dibuja con objetos cotidianos lo

que pasa al interior de la casa cuando tenemos hijos. Confronta nuestro yo arrogante, capaz de hacerlo todo sin necesitar a nadie; emplaza al mega papá que hace uso de su poder para silenciar la criticidad de sus hijos, dibuja el proceso de castración familiar en el que a veces caemos por miedo a no saber que hacer con hijos críticos. También nos enseña las ventajas de amar con respeto y aceptación incondicional para con nuestro entorno, y las ventajas de conocer que la carrera por formar hijos sanos no es de velocidad, al contrario es de resistencia.

Comparto con los lectores esta caja de cápsulas en forma de libro donde encontrarán a Benjamín en cada línea como el terapeuta de lo cotidiano, el que es capaz de leer en líneas torcidas la conducta humana y acompañarnos en un ambiente de cordialidad, en la resolución de conflictos. Considero que este texto no es para leerlo de modo acelerado, contrario a ello, la idea es ir disfrutando cada cápsula y reflexionar sobre los efectos que la representación de estas palabras tienen en nuestras vidas.

Cada palabra y cada oración formada buscan despertar el camino a la realización personal pero en familia y por ello es que leer con velocidad, en este caso es un acto estéril. Los invito a disponer tiempo para viajar al mundo interior de su familia y asumir cada una de estas cápsulas como una pista que devela lo bien o mal que lo hemos hecho y los retos que asumir para seguir siendo más y mejor persona cada día.

Creo que Benjamín recoge en estas cápsulas las orientaciones que desde hace mas de veinte años ofrece a la colectividad que toca su puerta para construir junto a él los hilos de la trama familiar que se ajusta a los cambios de nuestros tiempos. Leer y disfrutar cada cápsula ofrecida es honrar el trabajo sostenido por años al servicio de la salud mental en la población orense.

Un nuevo amanecer siempre es posible

Aún en la más fuerte tormenta, tenemos "prohibido olvidar" que un nuevo amanecer siempre está cerca. Tal vez esté a la vuelta de la esquina, reclamándonos un poquito de esfuerzo, paciencia, y por qué no, tolerancia ante los escollos, aunque aparentemente se perfilen como insalvables. No podemos olvidar que la mayoría de las veces, los ganadores nunca la han tenido fácil, simplemente han sabido persistir, incluso en situaciones tremendamente complicadas, haciendo acciones para revertir las dificultades. Es posible que ese amanecer distinto y sanador pueda demorar un poquito, provocando incertidumbre y hasta decepción. Sin embargo, llegará en el momento justo.

Toca pues amigos y amigas no abandonar la cancha, pues el partido se gana incluso en el último minuto. Mientras no haya sonado el pitazo final, se pueden revertir los resultados adversos. Tal vez el remezón de los eventos críticos nos haga sentir que ya no damos más, que hasta aquí nos trajo el río, que no nos queda más que abandonar la cancha; pero les aseguro que siempre habrá una lucecita de esperanza al final del túnel. Esta afirmación nace de la experiencia vivida al encontrarme con mis desencuentros.

Las oportunidades para crecer y superar los eventos desestabilizadores, aunque silentes y escurridizas, debido a nuestra ceguera emocional, están ahí, a la espera de que volteemos a mirarlas y tengamos el valor de echar pa'lante, sin volver la vista atrás. Nuestra gran meta nos espera y con convicción podremos llegar a la cumbre donde está.

Asumiéndonos como seres en permanente proceso de crecimiento y transformación, todos deberíamos apuntar a ese luminoso amanecer,

recordando que el mismo no llegará como producto de una lotería generosa que alguien nos otorga. Sus bases deben construirse ahora, paso a pasito, pues lo que sembremos hoy, mañana se revertirá en una grata y fructífera cosecha. Cuidemos entonces la semilla, el surco y vivamos con intensidad el proceso que nos ha tocado enfrentar, para que estemos siempre "pilas" y detectemos oportunamente la "mala hierba", arrancándola de raíz y a tiempo, para que no se ponga fuerte y empañe nuestras aspiraciones a mediano plazo.

Al momento de cosechar nuestro esfuerzo diario, recordemos con infinita fe en nuestro sueño posible. Que la siembra previsiva debe continuar como un seguro capital de protección para nosotros y los nuestros. Ese nuevo amanecer, con el que siempre hemos soñado, si es posible alcanzarlo dependiendo de nuestro esfuerzo sostenido "aquí y ahora". Si nos quedamos cruzados de brazos nos tocará seguir esperando, por siempre.

No olvidemos entonces que ese nuevo amanecer, que tanto estamos añorando, en buena medida depende de lo que hagamos hoy. No se justifica por nada la repetida frasecita "más tarde". A lo mejor podría convertirse en un terrible nunca. La conquista de un nuevo amanecer de calidez y compromiso con la vida es una deuda que no podemos dejar de pagar. Con este acto ganaremos todos, incluidos los que vienen después, pues de esa forma estaremos señalando un camino, un estilo de vida positivo digno de mantener y defender.

Abuelos y familia

Ser abuelo es una doble graduación. Es una oportunidad irrepetible de ayudar a construir la prolongación de la familia. Pero al ser el núcleo del afecto, a veces nos tomamos atribuciones que no tenemos. Por ello, los invito a valorar las gradas, sin que esto signifique exclusión. Ahora es tiempo de que los hijos, en su condición de padres, pongan en práctica lo que le hemos dado. Ahora los hijos deben dirigir el partido y nosotros ser espectadores críticos y nutritivos de sus acciones.

Los tiempos y las circunstancias son radicalmente diversos, y eso ya es decir bastante, pues la visión de la familia se redefine siempre, y ustedes, los viejos comandantes, deben recordar que se han ganado un retiro de la responsabilidad directa, hablamos esto en relación a los nietos, no a los hijos, pues en ese campo ustedes son irreemplazables. Indudablemente, el corazón gigante de los abuelos, puede impedir conservar una sana distancia en la formación de los nietos. Piensen por ejemplo, en el caso de un niño, que con su aguda inteligencia, aprovecha la presencia en casa de su otro "papi", rompiendo las reglas familiares, se victimiza, pide auxilio al abuelito que llega a tiempo; y éste, ni corto ni perezoso, desautoriza al padre, el mismo que queda atrapado entre dos fuegos.

Este evento deja huellas. Por un lado el hijo, como dueño de casa, guarda silencio para no hacer más grande el desencuentro. Pero acumulará enojos con su padre. El chico-el nieto-, encontrará una brecha para romper la norma que le impone su papá y el abuelo quedará como cómplice del caos. Ante esta situación, es recomendable queridos abuelitos mantenerse en los graderíos. No deben entrar en la cancha, en ese partido ya no les toca jugar. Toda buena intención

se desperdicia si se compran ese lío, y el aparente beneficiario de esa intervención, no solicitada, confrontará abiertamente a su padre, convertido en "el malo" de la película, fracturando la armonía del hogar, con efectos negativos en el plazo mediato.

Ustedes abuelitos, que quieren lo mejor para los nietos, ámenles mucho, pero no desdibujen la autoridad de los padres. El amor desmedido que resquebraja los límites de la norma, es tierra fértil para el conflicto.

Cuando papá y mamá se mandan a cambiar

A sus catorce años, ella enfrenta una carga muy fuerte que le afecta significativamente, pues sin estar en sus planes, abruptamente, fue "ascendida" a un nuevo y doble rol, reemplazar a papá y mamá, pues ellos por sus broncas de pareja, se mandaron a cambiar, cada cual con distinta compañía, y la "nueva mamá - papá", sin consultar su criterio, le tocó asumir, una responsabilidad que no le correspondía.

En estas circunstancias difíciles, el reacomodo al nuevo escenario familiar cuesta mucho a todos los que quedan en la casa, especialmente a ella, que ve derrumbarse todos sus proyectos personales, a los que les había puesto muchas ganas, hasta que de golpe y porrazo, la ponen al comando de la nave familiar, o de lo que queda de ella, toda vez que papá y mamá están estrenando "juguete nuevo", y asumen sin mayor análisis, que necesitan estar librecitos, pues se encuentran, ni más ni menos, que de luna de miel, cada cual en cancha diferente.

En ese contexto, la mamá de repuesto se siente acorralada, impotente y negada en su derecho fundamental de seguir viviendo como una adolescente, sus dos hermanitos se enganchan a ella como a una tabla salvadora, piden, reclaman, se quejan, intuyen algo muy malo, pero no lo alcanzan a exteriorizar, recargando sobre la hermana mayor todo el peso de la incertidumbre, haciéndole perder su ponderación, cualidad esencial de ella, hasta hace poco.

Papá y mamá, que por comodidad miran los toros desde lejos, se hacen algunas preguntas, y los únicos acuerdos a los que logran llegar son de carácter económico, quedando pendiente lo más sustantivo, la orfandad afectiva de los hijos, quienes empiezan a pensar que el paquete de la separación de sus padres, implica también su condición de ex hijos.

Ella, la nueva comandante, se esfuerza por mantener la nave a flote, convirtiendo su dolor en fuerza, empieza a tomar decisiones, sin la experiencia suficiente, porque simplemente es una función que no le toca, y los papis, ¡bien gracias!

En ese escenario, sigue siendo urgente que papá y mamá den mensajes claros a sus hijos, no repartan culpas entre ellos, recuperen cordura para seguir desempeñando su irrenunciable rol de padres, esforzándose por vivir su transición, con la menor conflictividad posible; es decir, no contaminando a quienes, antes que culpables son víctimas de los desencuentros y equivocaciones adultas.

Si las cosas han llegado hasta la situación actual, y están seguros que el amor entre ustedes es ya sólo un recuerdo, no deben simular por mantener las apariencias. Por el contrario, necesitan bajar sus fusiles, reconocer que el rol de padres no es renunciable, y tener la capacidad de no involucrar con sus enojos a los hijos.

Es humano que el duelo como pareja les afecte, pero es bueno volver a recordar, cuantas veces sea necesario, que ustedes tienen un compromiso con la vida, el bienestar de sus hijos aún en medio de la tempestad. Ustedes deben trabajar una transición lo menos dolorosa posible para todo el sistema familiar. Su madurez será indispensable para que los chicos fortalezcan su ser personal y logren trascender al dolor, siempre y cuando ustedes puedan trabajar la pérdida y levantar el vuelo.

¿Hiperpadres?

En estos tiempos de incertidumbre, el ser padres tiene connotaciones especiales, pues a todos los miembros de la familia les toca "llevarse bien" con la crisis, no para acostumbrarse a ella, sino para trascender hacia niveles superiores, y para salir bien librados de las complicaciones vitales. Toca aprender lo positivo y desaprender aquello que resulte paralizante.

Papá y mamá se empeñan con mucha fuerza en "estar en todo", para que sus hijos no sufran necesidades. Barajan sus compromisos atropelladamente, siempre pensando en el deseo, casi dogmático, de que "no les falte nada", y en esos "corre, corre", en busca del gran título, hiperpadres, se olvidan de lo principal, dejar crecer a sus hijos con sus propios recursos y equivocaciones. Embarcados en ese tren de alta velocidad, papá y mamá, sin tiempo ni para respirar, exhiben como carta de su "alta" calificación de padres, el darles absolutamente todo a sus queridos hijos, quienes empiezan a sentir que solamente tienen que pedir y todas las puertas se abrirán, casi al instante.

Como resultado de la comodidad, los hijos van por la vida sin aprender a resolver problemas, porque sus padres, a quienes los señalan como "super honda", les satisfacen todos los gustos, tan solamente con insinuar sus pedidos. Estos hiperpadres que se viven quejando de la dura vida, hay momentos que no dan más, pero vuelven a la carga en sus empeños, pues asumen que deben darles a sus hijos "toda la felicidad del mundo", aunque este buen deseo convierta a sus hijos en dependientes a tiempo completo.

Alguna vez, más temprano o más tarde, los hijos van a irse con su música a otra parte, incluso por sus ajetreos amorosos, pueden

adelantar ese viaje, y ahí recién van a ver otro escenarios de vida. No aprendieron a resolver problemas. Sus hiper padres, cual chapulín colorado, llegaban en el momento exacto para resolver, con plata y persona, todas las urgencias de sus preciadas prendas.

Mientras se resuelven las demandas de los hijos, Nadie reclama nada. Más bien los hijos le dan a los padres una calificación de "diez sobre diez". Pero cuando esos hijos tiene que resolver por si mismos "están metidos en camisa de once varas". Justamente en estos momentos empiezan a extrañar a papito y a mamita, se lamentan ser buenos para nada, posiblemente recurran a volver a casita, esta vez con su "valor agregado", y los padres, como ya pueden imaginar, reciben al hijo pródigo y su nueva familia, redefiniendo todo.

En esa circunstancia, los hiperpadres, al borde de un ataque, recibirán al hijo pródigo, incluido el preciado adicional. Renegarán tal vez, pero ahora sí, supongo, plantearán nuevas reglas y roles, marcarán el territorio. Es urgente forzar a los tortolitos para que aprendan a prisa lo que debieron vivir con sana pausa junto al lado de padres nutritivos, capaces de poner límites y complacer para crecer.

Ahora pues, si ustedes como pareja están en la categoría de hiperpadres, alivianen de urgencia esa pesada carga, pues aunque no lo hayan querido percibir, no solamente pierden como adultos, sin tiempo para nada; los chicos y las chicas, con ese tipo de padres, no aprenden a volar y generalmente se estrellan al primer intento.

“Papá y mamá se van a separar”

Esta frase se repite con frecuencia en grupos de niños y jóvenes que pintan de tonalidades tristes su realidad familiar. Parece que el desayuno en estas casas se llena de reproches mutuos, donde los afectos se resienten significativamente siendo los hijos los primeros perdedores.

En alguna ocasión se cuestionaba un adolescente alrededor de la pregunta ¿por qué se ofenden si se unieron por amor?. A sus trece años había sido testigo de muchas peleas de sus padres, asumiendo que la separación de papá y mamá estaba a la vuelta de la esquina; y ¡atención! entre algunas conclusiones que él iba incorporando, como producto de lo vivido familiarmente, planteaba a sus amigos su decisión de nunca casarse, pues sus padres le han demostrado que la vida en pareja era un fraude. Lo que comparto con ustedes no es el argumento de algún “culebrón” televisivo, sino el pan de cada día, de muchos niños y jóvenes que no cuentan en su ambiente familiar con la motivación suficiente para ganarse el diploma de “buenos estudiantes, ciudadanos, amigos, …”.

Frente a esta realidad, ¿por qué nos quejamos de la conducta violenta que algunos niños y jóvenes asumen si estamos convirtiendo la vida familiar en una cátedra viva de agresividad?, ¿qué autoridad moral podemos tener los adultos para censurar la violencia cuando desde el hogar hacemos una apología de la misma y recurrimos a ella con cualquier pretexto?. Hay demasiada violencia rondando en el ambiente familiar. Desde el puesto de observación que nos ubiquemos se pueden captar eventos agresivos frecuentes, y lo más preocupante, nos estamos acostumbrando a ese ritmo, llegando a decir que “así es la vida”.

Es en estas circunstancias es urgente que reaccionemos positivamente, para cambiar lo que tengamos que cambiar, no mirando la paja en el ojo ajeno, sino reconociéndonos seres perfectibles y los únicos responsables de darle un nuevo y saludable giro a la convivencia familiar. Pensemos que si es posible hacer de la no violencia una doctrina de vida familiar, es decir que los chicos, a partir del testimonio de papá y mamá, internalicen nuevas y más creativas estrategias para lograr acuerdos y resolver mediante el diálogo los problemas.

Es necesario ejercitarse en la capacidad de perdonar, y por qué no, en la entereza de reconocer que los padres también nos equivocamos. Estamos llamados a ser honestos y reconocer que pedir perdón no es perjudicial. Los hijos no necesitan como padre a Superman ni como madre a la Mujer Maravilla, sino a dos seres capaces de amarse, llegar acuerdos y respetar los criterios diversos. Los invito a practicar tres pasos para la sana convivencia familiar: Escucharse, escuchar al otro y volver a escucharnos.

Vecina prepárese: tsunami a la vista

Su hijo tiene nueve años, ¡qué bien! Disfrútelo, el tsunami está a la vuelta de la esquina, pronto empezará a sentir sus primeras señales. Ya verá usted cuando su nene tenga trece años, ahí la ola se empieza a formar; ¡prepárese! no diga más tarde que nadie se lo advirtió.

¡Vaya numerito que escoge su vecina para preocuparle¡ ¿qué tienen de especial los trece años?, no será que su adorada comadre quiere asustarla, y usted con su experiencia no quiere dejarse impresionar. Aclaremos las cosas, estamos hablando del cabalístico inicio de la adolescencia, la famosa "edad del burro", con las debidas disculpas a tan noble animal.

Parecería ser crónica de un tsunami anunciado, porque de tanto escuchar a padres de adolescentes, asumimos que esta etapa es por naturaleza confrontativa, sin reconocer como adultos, que las causas más determinantes de la conflictividad se explican por las fallas en la comunicación de padres y madres de familia y entre éstos y los hijos.

El ser adolescente es un proceso esencial en la vida de las personas, debiéndose promover en esta etapa sus habilidades para reconocerse, al calor de la calidez y afecto familiar, como parte de una sociedad en permanente crisis. La responsabilidad de liderar esta transición de crecimiento debe compartirse entre los capitanes de la familia. Es importante mantener como ingredientes una intensa capacidad de escucha, tolerancia y asertividad; para entrar y salir del cuarto del adolescente al ritmo de las demandas y preocupaciones más significativas que estos presenten.

La adolescencia podría no ser un caminito de rosas. Debo decir que muchas de las dificultades que identificamos pueden estar asociadas a

los fantasmas del pasado de los padres. Ahora si a esto le agregamos un poco de intolerancia, se estarán configurando razones que justifiquen el mensaje de la vecina. Frente a esta realidad, la madurez de los padres acompañada de amor responsable hacia los chicos pudiera ser la clave que marque la diferencia entre una adolescencia accidentada o una adolescencia de programación de un adulto sano y ajustado a su contexto.

Así pues, en el contexto positivo de la familia, con la frescura de sus años juveniles, los chicos y chicas no son insensibles al amor de sus padres; y al sentirse valorados, reconocidos, aún en los momentos de mayor desacuerdo, de seguro contribuirán para alcanzar acuerdos saludables para la convivencia familiar. Si la relación de la pareja de padres es cálida y nutritiva, se estarán abonando mejores condiciones afectivas para que los adolescentes vivan su etapa con intensidad, y sano criterio, sorteando los escollos que puedan encontrarse en el camino.

Más adelante, cuando los hijos hayan decidido levantar el vuelo, serán también protagonistas de una nueva historia familiar, de seguro el amor, la disciplina y el compromiso con la vida les permitirá replicar para sus hijos un ambiente propicio para superar dificultades. Y entonces ustedes, abuelito y abuelita, podrán decir, con muchísima satisfacción al evocar el camino recorrido ¡misión cumplida!

Navegar en un barco a la deriva

Navegar en un barco a la deriva será siempre un asunto muy peligroso, toda vez que podría ocasionar daños irreversibles para todos los viajeros, pues si nadie tiene el control de la embarcación, solamente un milagro puede garantizar que la nave sea encontrada a tiempo para salvar a todos de una tragedia segura, o por lo menos de un gran susto.

En ese escenario de miedo, todas las miradas apuntan a lo que haga el Capitán, quien tiene el vital compromiso de señalar las pautas para salir de la crisis, pues la tripulación a su mando junto a los viajeros requieren de su orientación para salir bien librados del conflicto, y su confusión o silencio pueden significar graves pérdidas, incluso de vidas humanas.

Cuando estos momentos críticos llegan, ya no quedan los espacios para lamentarse o repartir culpas. Es la hora de tomar con agilidad las grandes decisiones, y en esas circunstancias cuenta muchísimo el sano criterio de los padres, que sin ser magos, les toca ser la luz orientadora para superar juntos, como equipo, aquellos acontecimientos que puedan dañar a la familia.

Lo peligroso y casi moda es que en muchas instituciones, entre ellas la familia, se empiece a hablar de la crisis solamente cuando ésta se presenta, quedando los capitanes desarmados, impotentes y sin la palabra justa para orientar a su gente sobre el cómo actuar en situaciones de grave riesgo, suponiendo ingenuamente que ellos tienen todo fríamente calculado, que nunca les va a suceder nada negativo.

No es recomendable para ustedes padres y madres de familia dejar de practicar una cultura preventiva, que no necesariamente significa hacer una lista de eventualidades siniestras. Cuenta mucho para

ustedes fortalecerse como sistema familiar, bajo una cálida, flexible y firme conducción, valorando los recursos de cada uno de los integrantes del grupo familiar, pues ahí está el capital para los tiempos de vacas flacas.

Se debe potenciar en el equipo el pensamiento positivo, para que juntos sean capaces de avanzar hacia nuevos horizontes, a pesar de la magnitud de las dificultades que les toque enfrentar, reconociendo que nuestra primera fortaleza como familia es estar unidos, con sanos canales de comunicación y afecto.

Les toca a ustedes padres y madres de familia cultivar un sano liderazgo, disfrutando de los tiempos positivos, teniendo clara la película sobre cómo actuar en la condición de capitanes, especialmente en los momentos de ruptura y amenaza de tormenta, pues es donde más requieren funcionar solidariamente.

Si pierden el timón de su nave, los daños serán irreversibles. Perderán todos los integrantes de la familia, y en el punto más alto de la desesperación, cualquier cosa podría pasar. Las respuestas importantes son ¡ahora¡

“Soy su producto mal terminado”

¡Cómo siempre… aquí estoy!, sentado frente a ustedes, para que me juzguen y critiquen…. Como de costumbre estoy seguro que harán una lista larga de mis equivocaciones; ¡yo callaré! y lo que es peor, me habré convencido una vez más que soy un ¡bueno para nada! Lo que ustedes no van a reconocer nunca, es que soy su producto mal terminado, mis miedos y hasta los nudos ciegos que atan mi vida, son un resultado de lo que como familia me han brindado.

Mamá y Papá, en lo único que se han especializado es en hacerme sentir inservible. son los campeones de la crítica. El mismo discurso punzante todos los días; y yo ingenuo, no hice nada por alzar el vuelo, a pesar de sus constantes y dolorosos reproches, creyendo que así me ayudaban. ¿Qué va a pasar ahora?, no sé, y hasta puedo sentir que ni me va ni me viene. no espero mayor cosa de ellos. Pues si en años y años no me han tratado con afecto, y han sido indiferentes ante mis preocupaciones, por qué pensar que hoy puedan asumir una conducta diferente, positiva, de acogimiento, ¡sería pedir demasiado!

¿Qué veo ahora? Ustedes, papá y mamá ¿están llorando? Yo diría que demasiado tarde. Me deben tantas horas de dolor, impotencia y desconsuelo al verlos ofenderse verbal y fisicamente. ¿Por qué no pensaron en el daño que me hacían? ¿Cuál fue la razón para que se volvieran ciegos y sordos ante mi angustia? ¿Dónde quedó el amor que alguna vez dijeron tenerse?

Ustedes podrán pensar que los odio, y créanme, no es así, los quiero con el alma; pero hoy, tal como están las cosas, me daría lo mismo que me boten de la casa, podría ser mejor que el infierno en el que se ha convertido nuestra convivencia familiar. A propósito de ello, sé que me

harán falta, pero lo prefiero a continuar esta manera de vivir. Intentaré no contaminarme con lo que puedo encontrar afuera. Aspiro tener las fuerzas suficientes para poder trascender a lo negativo, a pesar de este grave dolor que hoy me asfixia.

¿Existirán los milagros? ¡no sé! quisiera ilusionarme un poquito, y creer que alguna chispa quede y empiecen a reconstruirse.

Tienen tanto que perdonarse, que esa posibilidad lejana les costará esfuerzo. Pero es necesario retomar la brújula de nuestra familia. Les aseguro que a pesar de todo lo vivido, abogo por el reencuentro por el bien de ustedes, por el bien de todos ¡Ojalá que yo aún esté!

TUTUTUTU ….

¡Quién no ha escuchado ese sonidito¡ justo cuando nos cuelgan y presionan las urgencias al por mayor, el bendito teléfono parecería estar confabulado contra nosotros y el tedioso sonido tu tu tu … sigue midiendo nuestras resistencias.

La primera explicación a este problema es sencilla, la persona con quien deseamos hablar está en otro baile, y nosotros tensos, desesperados, como que se nos pasa el tren, insistimos y nada de nada, el tu, tu, tu del teléfono es la única y antipática respuesta. Volvemos a marcar con alguna remota esperanza, pero el famoso sonidito nos sigue incomodando, nos recargamos de angustia y finalmente nos damos por vencidos con un consuelo a medias, más tarde le llamo. Aunque necesitamos una urgente respuesta.

Yo les quiero presentar a unas personitas que se han sincerado conmigo, y que siempre les pasa lo que les estoy contando, expresando que a veces ya están a punto de explotar por no tener quien les escuche cuando emprenden una llamada emocional. Estas personitas son los pequeños de la casa, son nuestros hijos, que en momentos de crisis o de alegría quisieran escuchar sus voces, pero el odioso tu tutu, les hace más pesada la carga. Ojalá que el mantener sus oídos cerrado no les genere culpa, o asuman razonamientos justificativos, lo ideal sería desbloquear el canal de comunicación con los chicos y chicas hoy, no más adelante. Sin caer en especificidades, sus hijos no pueden esperar. Las consecuencias podrían ser de pronóstico reservado.

Ellos refieren que marcan, marcan y vuelven a marcar, y al otro lado de la línea siempre están ocupados. El problema sería sencillo si la persona que está ocupada no fuesen sus padres. En este caso la

sensación de orfandad para los chicos y chicas es terrible. Llegan a sentirse huérfanos con sus padres vivos, aunque parezca un extraño sarcasmo. Lo terrible de todo esto es que la siguiente llamada de los chicos puede ser a cualquiera, ojalá que le atinen a una persona positiva, pero también es posible y más fácil que llamen a la persona menos indicada, con el costo irreversible que esto podría tener para el presente y futuro de los jóvenes, pues a falta del apoyo más necesario, cualquier mensaje podrían digerirlo y tal vez atragantar sus vidas para siempre.

No sé si haya ropa tendida en su caso, si así es creo que hay algo urgente que deben hacer. En la lista de jerarquías los hijos son primero. Cierren ahora todas las llamadas externas de seguro menos urgentes. Conéctense con aquellas personitas que necesitan de manera urgente saber que puede contar con ustedes. Nunca más entre ustedes el fatídico tututu en su familia, aunque esté al otro lado de la línea la mismísima majestad, si sus hijos necesitan comunicarse, debe ser hoy, no mañana. Todos los demás pueden esperar.

¿Sus antenitas están en funcionamiento?

Si responde con prisa a mi pregunta seguramente dirá que sí, que siempre han estado en funcionamiento, es más hasta podría considerar como impertinente mi pregunta. Sin embargo, les pedí a unos chicos que podrían ser sus hijos, que respondieran la misma pregunta. La respuesta fue un poco picante y de la cual les habló en unas pocas líneas.

Hay padres y madres de familia que perdieron desde hace mucho tiempo el dial de la familia, pues no quieren o no pueden entrar en la onda afectiva de sus hijos, y en los pocos momentos que logran conectarse se dedican a renegar, reclamar, dar recetas, que en algunos casos ni ellos mismos las cumplen. La comunicación se reduce a sermonear con frases ofensivas que se repiten sin pensar, y en esos casos, de seguro que el ambiente familiar se vuelve contaminado y tenso.

No es cuestión de suerte. El funcionamiento de las dichosas antenitas es resultado de un proceso sostenido de vigilancia personal y en pareja, lo que obliga a desaprender todo aquello que se pinte de autoritarismo y re aprender de manera permanente a escuchar con respeto y afecto.

El mantenimiento que estamos refiriendo debe significar humildad para reconocer la causa primordial de los ruidos extraños, es decir de aquello que pueda afectar nuestra capacidad de escucha y tolerancia, que no debemos buscarlo en otras personas, pues posiblemente estén muy escondidos en nuestro propio corazón. Estas bombas peligrosas para la escucha activa podrían tener nombres identificables tales como: enojo, desconfianza, agresividad, intolerancia, perfeccionismo,

autoritarismo o indiferencia, por nombrar algunas, cuyo costo podría ser impredecible, si no se hacen los correctivos con la fuerza positiva del afecto en el más corto plazo.

Todos tenemos riesgos de complicar nuestra relación familiar, por la proliferación social de acontecimientos conflictivos que dañan la comunicación, y los chicos podrían pensar que sus padres tienen sus antenitas de adorno, o que se cansaron de usarlas, porque las señales que los adultos están enviando a la familia resultan estresantes. Si como padres las antenitas no funcionan, no es cuestión de enojarse sino de darles mantenimiento necesario, que pasa fundamentalmente por la valentía autocrítica, antes que el problema sea irreversible.

El misterio del tunel

El bendito túnel, por los repetidos cuentos de brujos y aparecidos, era para nosotros los pequeños de la barriada, una asignatura pendiente, con supletorio seguro, aunque algunos pitufos fanfarroneaban el haberse atrevido a develar el misterio, para pasar al club de los elegidos. ¡Y nosotros qué¡ nos quedaremos con la pica, a que no te atreves, a que no nos atrevemos.

Atrapados por el mieditis agudo, nuestros cucos infantiles se engordaban y el ya mentado túnel se alimentaba de temores por el aparente encuentro con los fantasmas que creamos en nuestra mente. Definitivamente nos tenían en sus manos. Pero tanto va el cántaro al agua hasta que se rompe, llegó el gran día. A pesar de los sermones y la siembra de los miedos, decidimos que hoy era el día de atravesar ese túnel y salir ileso de esa actividad. No puedo negar que el miedo casi nos gana la partida antes de iniciarla, pero el amor propio y el bichito de competencia hicieron lo suyo. Como haberlo planificado, estuvimos en la boca del túnel listos para emprender la esperada aventura.

¡Y lo hicimos! chichones, porrazos y mil riesgos le pusieron sabor a la campaña, que no fue embarque de nadie, nos responsabilizamos todos, a lo macho, sin medir las consecuencias. Dicen que fueron dos horas, a mi me parecieron mil, nos sacamos el clavo, con dolores y todo, premiándonos con un abrazo colectivo, con barro hasta la nariz, y esperen que cuento toda esta historia, ya en tierra firme y al sol, es decir al otro lado.

Para no hacer el cuento más largo, le digo que nuestras broncas añejas de la infancia, y las actuales también nos pueden botar al piso, zapatearnos, aparentemente derrotarnos, pero al igual que el túnel,

tienen una salida. Solamente es cuestión de encontrar esa opción que nos da la vida, obviamente lo primero que toca es empezar a navegar en esas misteriosas obscuridades, esforzarnos en percibir la pequeña luz, en la seguridad que el sol en su plenitud, más temprano que tarde, lo volveremos a ver.

Con su música a otra parte

Para que ellos y ellas no se vayan con su música a otra parte, antes del debido tiempo, los directores de orquesta deben hacer bien su trabajo, sin presumirse perfectos, peor aún inflexibles. Ellos tienen que formar e informar de manera oportuna a sus músicos a fin de que todos sepan el ritmo y partitura que deben interpretar, según lo que corresponda en cada evento. La idea es asumir que su aporte es garantía del éxito o fracaso de la orquesta como un conjunto.

Como es natural, toda orquesta cambia sus músicos. En algunos casos los promocionan en otros los despiden. La idea es que frente al cambio estemos en disposición de asumir el reto que implica dejar de ser una parte de la orquesta para llegar a dirigirla. Ahora si esta orquesta es nuestra propia existencia, y los músicos sean esos aspectos de nuestra existencia que tanto nos cuesta armonizar, la tarea es bastante compleja e incluso en ocasiones se muestra cuesta arriba.

Cuando se tiene la batuta es tiempo de promover los mejores aprendizajes para los futuros directores que identificaremos como nuestros hijos, los cuales más tarde o más temprano estarán dirigiendo las armonías o rupturas que hoy les toque vivir. De acuerdo con su experiencia, y frente a otras orquestas se podrá marcar el ritmo y la melodía que más aporte a la configuración de grupos armónicos y sanos.

Asumo que nos estamos entendiendo, este artículo es para ustedes actuales directores, y bien vale algunas preguntas, no para marcarles el ritmo, pero si para que reflexionen sobre el significado de lo que hoy estén construyendo. Los patrones musicales que hoy rijan en su orquesta, bien o mal, mañana se van a replicar en las nuevas

orquestas que vuestros músicos organizarán. A propósito de ello les ofrezco algunas reflexiones, que les permitirán identificar el curso de su experiencia personal. En tal sentido respondamos las siguientes preguntas:

¿Qué capacidad de diálogo tienen con su codirector (a) sobre el cómo dirigir la orquesta?

¿Cuánta comunicación promueven con sus músicos y con su compañera (o)?

¿Imponen siempre las partituras o dan espacios a sus músicos para seleccionar los temas que tocará la orquesta?

¿Trasmiten mensajes claros a fin de que cada músico tenga muy claro lo que le toca hacer?

Recordando a sacachispas

Barajando las cartas del recuerdo salta a mi memoria un viejo amigo, el querido y recordado "Sacachispas" por fidelidad extrema en los buenos momentos y su hígado de pólvora con cualquier pretexto.

Vivía tan de prisa, que hasta se adelantó en el viaje inevitable, ¡sí de encendida era su vida! Ahora cuando su ausencia de verdad nos duele, debo recordar que se hacía extrañar cuando no contábamos con él. Era simple y llanamente irremplazable.

Estarán de acuerdo conmigo quienes le conocieron que era grato compartir con él "cuando no estaba encendido", y en esos casos lo mejor era "ver los toros desde lejos" hasta que pasara el vendaval, para lo cual solo era necesario cinco a diez minutos solito y sin presiones para volver a la normalidad: Un sacachispas manso y buena gente como lo estoy recordando.

En los buenos momentos de este amigo se le escuchaba renegar de su estilo incendiario, agregando así mismo que ya no dependía de él. Se acostumbró tanto a las reacciones impulsivas, que fueron finalmente su carta de presentación en todo lado. Alguna vez llegó a confidenciar que fue testigo y víctima de respuestas muy violentas especialmente de su padre, a pesar de sus cortos años, llegando incluso a pensar que ser así era lo normal, pues aprendió una manera muy suya de reaccionar, para que nunca "le vean la cara", según él lo defendía.

Quienes disfrutamos de su amistad sabíamos que era una buena persona, cuando se trataba de ayudar a un amigo se fajaba con lo que se le ponga al frente para resolver el problema, pero el siempre lo expresaba: "…con ustedes es otra cosa, en casa ni siquiera hacen el intento de entenderme…"

Ahora me pregunto: ¿Cuántos sacachispas andan por ahí batallando con su genio, dando la impresión de que se alimentan con pólvora, abriéndose frentes por todo lado, pues nunca recibieron apoyo en los momentos emocionales intensos, y la única herramienta que aprendieron a usar es la agresión, aunque después el complejo de culpa los torture?

No sería justo en este instante que les hagamos "carga montón" a todos aquellos que cojean de esa pata, pues ellos son un producto familiar y social, llegando a ser también nuestra responsabilidad. Les hablo en especial a padres y madres de familias ya que la primera semilla para la configuración del carácter irascible o tranquilo se construye en el hogar. Les digo: Aprendamos a valorar y verbalizar todo un conjunto de cualidades que de seguro tienen los queridos sacachispas, para no incurrir en el craso error de tener ojos y oídos solamente para sus reacciones impulsivas; es más válido preguntarnos la parte de responsabilidad que tenemos en ese estilo de vida, pues de pronto estamos pidiendo o exigiendo aquello que nosotros no hemos sido capaces de brindar.

Hay una vitamina efectiva para sanar lo emocional en familia, tome nota y no lo olvide:

• Ame mucho a los suyos.

• Ponga reglas claras con afecto y firmeza, y algo todavía más importante:

• Gobierne usted el caballo chúcaro de su propio carácter, pues usted conoce y debe recordar que mejor predicamos con el ejemplo que con la palabra.

El mago de la bicicleta

Todo mundo lo sabe y lo comenta, eres el mago de la bicicleta, cuajado al fragor de la experiencia tempranera, conocedor de las más calificadas estrategias para disfrutar de tu pequeño vehículo y sacarle todo el beneficio posible, en la mañana, tarde y siempre.

Pasear en bicicleta es tu espacio predilecto para compartir y crecer en solidaridad con tus amigos, soñándote protagonista de viajes increíbles, en los que te luces con tu habilidad circense. Sea en planicie, cuesta o de bajada; te mantienes preparado y siempre listo para dosificar el esfuerzo, y la bici es prácticamente una prolongación de ti mismo, tu compañera fiel e inseparable, implemento básico para tus presentaciones en las tardes de amigos y recuerdos.

Eso lo saben bien en la barriada, desde el más grande al más pitufo, tal es así que todos en coro han decidido llamarte el mago de la bicicleta. En la última fiesta escolar les ganaste a los grandotes de años superiores, y no solamente en la carrera, también en los saltos acrobáticos, constituyendo un motivo de sano orgullo para tus pequeños amigos y tus padres, teniendo razones suficientes para que te sientas en las nubes.

Pero de pronto y sin estar en tus planes, tu mágica bicicleta no da más, se paraliza totalmente. Tú asumes que es un castigo, parece que es el fin abrupto de un hermoso sueño. No recuerdas haber hecho algo negativo para merecer lo que consideras una desilusión grande. Estas literalmente anonadado. Te acostumbraste tanto a la bicicleta móvil que te sientes atrapado, sin salida a la vista, te ofuscas, lloras, evidencias una profunda desazón. Quieres movilizarte y no consigues dar un paso, asumes que todo está perdido, te abandonas. El paisaje

vital de tu existencia se desluce. Estás desconectado, asumes que tu nueva situación es permanente e irreversible. No manejas otra opción, te niegas a salir del pozo emocional en que te encuentras, piensas y sientes que todo está perdido.

Pregúntate por un momento: ¿no será que la vida te está sometiendo a una prueba, forzándote a valorar tu entorno más cercano?, quizás el escenario que hoy lamentas, también puede guardar algunas opciones para recuperarte y mantenerte en una onda positiva.

Tu, mejor que nadie, sabes que el estado físico se pierde y si hoy te enfocas en abandonarte, para mañana no serás el mago al que estamos acostumbrados. Tu voluntad y coraje necesitan el ejercicio diario. El poder para redefinir tu situación actual te pertenece únicamente a ti, si tu mente se flexibiliza, la bicicleta fija también te brinda la oportunidad de mantenerte bien, y en el momento indicado, cuando hayas vivido tu proceso, recuperarás la sabrosa rutina anterior que tanto disfrutaste y que hoy extrañas. La única y verdadera magia para salir de eventos negativos no la busques lejos de ti, está en tu propio corazón. Decídete a reconocer lo positivo de tu actual situación, y ya verás que a la vuelta de un suspiro, la vida te volverá a sonreír, y habrás confirmado tu derecho a seguir siendo el mago de la bicicleta.

La cuesta empinada

Mirando mis recuerdos infantiles salta a mi memoria la temida cuesta empinada, la cual era un reto subir a mis pocos años. Ubicada entre mi pueblo y un caserío cercano, tenía una pendiente casi vertical, la cual se levantaba como una línea y tenía una presencia arrogante. Cuando rompí el miedo evoqué con mucho afecto las fraternas palabras de mi profesor de grado, respecto a nunca quedarme a la mitad del camino, por ello, saqué fuerzas de donde no tenía y logré dominarla. Obtuve el premio de persistir para alcanzar lo propuesto.

Regocijándome en el reto les comento que la cuesta de solo mirarla asustaba. Si nos quedábamos con ese susto, entonces estábamos a la espera de que llegaran los que se habían atrevido a caminarla. De ser así, el miedo habría ganado la batalla y nosotros perdido la dicha de empinarla y las bromas de la camaradería al llegar a la meta.

Hoy, con la cadena de años que me separan de este recuerdo, asimilo la lección vital de la querida cuesta por su analogía con la vida. Más temprano o más tarde asoman en nuestra ruta dificultades parecidas, que también nos podrían sorprender y desde la parte negativa creer que es misión imposible ascender a un nivel superior de bienestar, y con esa perspectiva nada bueno podemos esperar.

Si de algo estoy seguro y en ello la vida se ha encargado de enseñarme es que no hay cuesta imposible, por muy aparatosa que parezca, aún con la impresión de que nuestras fuerzas no nos alcancen en el momento preciso; si de veras nos proponemos, llegaremos a la cumbre; aporreados tal vez, pero felices y con el gozo espiritual de contar con la experiencia suficiente para emprender nuevos y más altos objetivos.

Cíclicamente podemos estar en el inicio de la cuesta empinada, visualizando mil y una dificultades, pero definitivamente somos seres nacidos para triunfar. Sin embargo, no podemos negar la cuota de sacrificio que la superación de cualquier evento crítico significa, y con paciencia, también autoestima y solidaridad llegaremos junto a las personas que son parte sustantiva de nuestra historia personal. La cuesta empinada si le ponemos ganas es una oportunidad para ser más fuertes, porque todo sacrificio tiene su premio, e igual que cuando niño, vencer un reto tiene sus ventajas, pero nunca es conveniente marearnos con el logro, porque de seguro, más adelante, nuevas y más altas cuestas tendremos que vencer.

Teléfono ocupado

Se acuerdan ustedes ¿cuántas veces han desesperado frente a un teléfono ocupado?, ¿qué desesperanza han experimentado ante la urgencia no resuelta? Me imagino que como a mí, no les han faltado ganas de desquitarse con el inocente aparato. Recreemos esta situación: necesitamos difundir un mensaje de vida o muerte pero el bendito aparato, por alguna razón, sigue o-cu-pa-do… ¿qué hacemos? Me imagino que buscar otras opciones para comunicarse.

Sin embargo se pueden dar circunstancias en las que es imposible que hayan otras alternativas para ese diálogo urgente, dada la naturaleza y peso del problema que les inquieta en ese instante. Créanme yo les entiendo, a mi me han pasado cosas parecidas. Al final me he quedado con la incómoda sensación de encontrar culpables, lamentarme o algo parecido a "ahogarme en un vaso de agua", o también seguir adelante. Estas son unas salidas, pero cuando es a un niño que le sucede este imprevisto ¿a quién podrían recurrir?

No voy a reclamarles nada, no se me pongan a la defensiva, pero yo quiero referirme a unas personitas, que estoy seguro son muy importantes en sus vidas y que me han invitado a sus mundos para contarme ¡aquí entre nos!, que hace rato están marcando vuestro número y el bendito teléfono está ¡siempre ocupado! Quienes han estado marcando han sido sus hijos e hijas.

Salgamos del plano literal y llevemos esta situación a la dinámica cotidiana. Cuando hablo del teléfono me refiero a los mil recursos que los otros utilizan para que los adultos de la casa, caigan en la cuenta que "algo" se está cocinando, no precisamente una nota positiva

y podrán resultar lastimados todos, si es que el bendito teléfono sigue ocupado para los chicos.

Compartiré con ustedes un diálogo logrado en la consulta. Palabras más, palabras menos, ahí va:

"Te acuerdas papi ¿cuantas veces quise hablar contigo de hombre a hombre y tu me respondistes estoy ocupado, más tarde te hablo, cuando lo lógico hubiera sido que te desconectes de otras líneas y tomes la llamada principal? te aseguro que el problema al que hoy enfrento no hubiera llegado al nivel que tiene actualmente.

Es sanador desandar aquellos caminos secundarios que podrían estar alejándonos del objetivo principal. Padres y madres de familia, por el bien de los chicos y chicas, den mantenimiento a vuestras líneas de comunicación, para que nunca más, cuando ellos y ellas marquen, vuelva a sonar la bocina con el cansino tu – tu – tu, que bien podría ser el último intento de los chicos para comunicarse con ustedes.

¡Pónganse pilas! jerarquicen sus llamadas, recuerden que lo primero es lo primero, y ustedes deben tener clara la película. Sus hijos e hijas deben ser la primera prioridad. Si aún están con las líneas ocupadas, desconéctense de las llamadas que sean, marquen el número especial, el de sus hijos, y juéguense la vida en esa llamada. Con este gesto, ganaremos todos.

Carga monton

Hilando recuerdos infantiles evoco un juego de la infancia, el llamado carga montón, el cual gocé y sufrí en innúmeras ocasiones, el mismo que en detalle corto significaba descuidar a un compañero e írsele encima. A la señal indicada todos los confabulados nos echábamos literalmente sobre el compañero, hasta que por voluntad propia o, porque el profesor de turno nos pillaba nos levantábamos, dejando a la víctima bien aporreada.

Hoy en las familias tal vez nadie sepa o recuerde del indicado juego, pero sucede algo parecido, cuando casa adentro se enfrenta un evento crítico, lo primero que hacemos es asignar un culpable a quien hay que hacerle carga montón, sentenciándolo, sin mayores argumentos, como el único responsable de lo que están atravesando en el colectivo familiar, como si dicha conducta fuera suficiente para resolver aquello que incomoda a la familia.

Cuando asumimos el simplista papel de jueces es más cómodo tener a quien culpar, sin tomar en cuenta que todo lo que suceda en nuestra casa nos hace responsables a todos los que vivimos bajo ese techo y no es justo hacer carga montón a alguien, eludiendo nuestras propias responsabilidades.

¡Tiempos aquellos¡ cuando llegamos a casa con tapillas en los bolsillos y chichones por todo el cuerpo, señal inequívoca que nos tocó el turno del bendito carga montón; y ahora cuando el vértigo nos acompaña cada día, cómo se sentirá la persona al percibir que en su familia le hacen carga montón, etiquetándolo como el único culpable.

Estas respuestas familiares podrían dejar con abolladuras en el alma a uno o más integrantes de la familia, las mimas que tal vez

nunca puedan llegar a borrarse, porque casa adentro eligieron asignarlo como el malo de la película, el único responsable de los desencuentros familiares, y los demás, como buenos montoneros, se le lanzan encima, sin concederle ni siquiera el derecho a la duda.

La persona que sufre no requiere de sermones, reclaman puentes para comunicarse y asumir con entereza aquello que es responsabilidad de todos los que comparten la condición de familia.

Lo que yo haga o deje de hacer es altamente significativo para marcar el rumbo del sistema familiar, quedando entonces muy claro que la solución no está en el carga montón, sino en el compromiso fraterno que nos involucre a todos.

Una hoja en blanco?

Tu vida personal no se inicia desde una hoja en blanco. Hay un paquete histórico que te marca desde antes de nacer y más adelante al configurar tu personalidad se seguirá sintiendo la influencia de nuestra historia, la influencia de papá y mamá. Sin embargo a la hora de dar forma e ir configurando el paisaje de tu vida quien escoge los colores, decide la combinaciones más agradables y las ubicaciones más o menos simpáticas, eres tú, nadie más que tú.

Llegado el momento de las grandes decisiones acerca de la forma, color, calidad y contenido a tu paisaje el criterio más importante será el tuyo, pues sin negar el valor de las influencias cercanas, tú puedes aceptar unos colores, descartar otros, inventar combinaciones y agregar esos detalles muy tuyos que le den a tu paisaje ese valor esencial que lo haga perdurable y trascendente.

No podrás más adelante simplemente decir este cuadro no me gusta. Las grandes decisiones que han sido decisivas en el dibujo del paisaje han estado bajo tu responsabilidad. Observa los colores de los cuales dispones para embellecer tu paisaje, sé cauto al momento de optar lo más pertinente para la estética profunda de tu cuadro, recuerda que podrían haber colores de belleza momentánea, que te deslumbren un instante, pero que muy pronto te pasen factura por su superficialidad, poca resistencia al tiempo y carencia de contenido positivo.

Pintar tu paisaje es un proceso permanente que requiere inteligencia, corazón y la fuerza esencial de tus valores. Al hacerlo pagas el salario espiritual que le debes a la vida, hazlo de la mejor manera, sin “abandonar la cancha” cuando las cosas no salgan como estaban planificadas.

Valora lo que puedes aprender en las circunstancias desagradables. Depende de ti que tu paisaje pueda ser parte de la colección de capacidades personales que animan el crecimiento y trascendencia espiritual. No dejes de hacer tu parte, pues tú también formas parte sustantiva de la armonía universal.

Mantener la fachada

Con alguna frecuencia es posible encontrar personas y familias que dedican sus mejores esfuerzos a aparentar que se encuentran excelentemente bien, aunque en el fondo sepan que están atrapados en el juego de la simulación, aunque ello signifique estar en el preludio de una derrota anunciada. El propósito esencial es, a cualquier precio, mantener la fachada, es decir, lanzar una mentira piadosa, que ni ellos mismos creen al afirmar que están en el mejor momento de sus vidas, aunque corran el riesgo de que les crezca la nariz.

Vivamente interesados en el juego de mantener la fachada se ingenian para ocultar sus desencuentros, asumiendo que al negar sus problemas los están resolviendo; pero en el fondo saben que solamente aplazan la confrontación por creer que todas las puertas se cierran si se realiza el acto. Pero las penas siguen ahí, tan campantes como el primer día, incrementando su poder destructivo gracias a la inercia de sus protagonistas, alimentándose del miedo de las personas para enfrentar las dificultades, asumiendo el triste recurso de minimizarse por cuenta propia. Partiendo de lo dicho, valdría la pena reflexionar si ¿vale la pena mantener la fachada o vivir de cara a lo que somos? La falta de voluntad y el miedo de ser uno mismo explica por qué seres valiosos, nacidos para llegar a la cumbre se queden mirando como se les va la vida mientras los demás avanzan hacia la cosecha.

Quiera la suerte que quienes juegan actualmente en la cancha de las micro posibilidades, atrapados por el conformismo y la apatía, enfrenten y promuevan, más rápido que inmediato, eventos que rompan ese equilibrio patológico. Hay que activar nuestros sentidos para confrontar el error de limpiar y mantener la fachada. La idea es

emprender cambios personales que trasciendan la piel; la idea es ir más allá de la apariencia, pues en el mundo interior sólo estamos con lo que somos.

Pensar y actuar para lo trascendente es una decisión personal, que está al alcance de todos. Requiere de sacrificios, privaciones y el coraje de ponerle el sello individual y positivo a nuestro día a día, sin que importe como primera opción, la fachada, pues la misma, como por arte de magia, se embellecerá, cuando decidamos reencontrar en nuestros corazones a ese ser excepcional que está esperando su oportunidad.

No deje que pase el tren, podría ser su última oportunidad

Las oportunidades salen al encuentro de la persona que ha trabajado fuerte para encontrarlas, y su contrapartida será el lamento de quienes no han concretado su encuentro porque decidieron bajarse del tren del esfuerzo, alejando la oportunidad de crecer y desarrollarse, apostándole como opción a la indiferencia o a que ocurra un milagro. Estas dos alternativas no son precisamente un camino seguro, aunque puedan resultar fácil.

Si usted le apuesta a la opción de bajarse del tren del sacrificio la pasará bonito un tiempo sin asumir responsabilidades con seriedad, tampoco tendría complicaciones a la vista, sin embargo, puedo asegurarle que más temprano que tarde, reconocerá que sus proyectos esenciales no caminan, y otras personas que aparentemente estaban rezagadas, le van dejando el polvo, y algunas puertas que permanecían abiertas para usted empezarán a cerrarse, ¡tal vez para siempre!

¿Se resigna a pagar el precio peligroso de afectar sus posibilidades de desarrollo personal y social?

Si su decisión va por el camino del esfuerzo, es decir usted no está dispuesto a bajarse del tren del sacrificio, enfrentará dificultades de distinta categoría, debiendo aprender a reconocer sus propios recursos y fortalezas para enfrentar eventos críticos que van a presentarse en el proceso, sin perder de vista el gran objetivo de su vida, trascender y construir caminos de desarrollo positivo, venciendo todo aquello que se tenga que vencer.

En este contexto no es pertinente buscar a quien culpar cuando las cosas no se presentan de la forma que hubiéramos deseado. Lo prudente en esta circunstancia es revisar críticamente nuestro accionar

diario reconociendo que somos los propios constructores de nuestra felicidad o infelicidad.

Debemos recordar siempre que cada ser humano es poseedor de una fuente inagotable de recursos para trascender a eventos difíciles, y que las personas que han logrado levantarse de situaciones demasiado adversas son aquellas que no han perdido el sentido y la dirección de sus vidas, visualizando sus sueños incluso en los momentos de mayor peligro, pues tenían muy clara la película sobre sus objetivos, sin renunciar jamás a ellos.

Los que llegan a la meta que visualizaron en su día a día no es que tuvieron siempre un camino de rosas, incluso a veces posiblemente equivocaron su ruta, pero la claridad de sus objetivos y la pasión que le pusieron a sus actos, los ubicó siempre en el lugar y momento adecuado para retomar de nuevo y con fuerza la gran meta.

Cultivemos la moral del alpinista

Cuando la vida se nos pone cuesta arriba las preocupaciones se vienen en cascada, la razón se confunde, dudamos de nuestras capacidades de salir bien librados del problema, y lo que es más preocupante, un efecto paralizador disminuye significativamente nuestra recuperación.

Ustedes y yo, en algunas circunstancias, hemos sentido el amargo sabor de una derrota, cargando una sensación de ya no dar más, de que todas las puertas se están cerrando, o que como dice una vieja canción, hasta aquí nos trajo el río. Y ¿qué puede pasar si no logramos salir de ese laberinto?, ¿no quedará otro camino?

Ventajosamente tengo el convencimiento que ustedes y yo tenemos la capacidad de levantarnos, de allí el referente de la moral del alpinista, el cual lee la vida como una sucesión de retos constante. Su mirada siempre busca el punto más alto en el infinito horizonte, y muchas veces sumergido en una soledad inconmensurable, frente al supuesto imposible, logra vencerse y vencer hasta llegar al punto más alto.

Constantemente estamos llamados a marcar la diferencia, reconociendo que los sacrificios de hoy permitirán gozar de la sana cosecha más adelante. Les aseguro que el intento vale la pena, sus hijos e hijas se lo agradecerán, nutriendo de sanas vibraciones su ser personal.

A ustedes novios

Esta nota es para ustedes, novios y novias que están iniciando la aventura de convertirse en pareja, vivan a plenitud esta importante etapa de vuestras vidas, dando lo mejor de ustedes para sentar las bases de una sana y duradera convivencia. Les aseguro es un viaje apasionante, de crecimiento y aprendizaje diario, que demanda respeto a la opinión diversa, amor por sobre todos los vaivenes, una intensa capacidad de escucha y renunciación al lucimiento personal.

Ustedes son los capitanes de esa nave en viaje que llamaremos familia. La tripulación que venga como resultado de ese viaje, va a tener como referente esencial de su conducta el perfil ético de los capitanes. Para los hijos sus padres son su faro orientador, pues sin la pretensión de ser perfectos son o deberían ser sus acompañantes más calificados en la lucha por la vida.

Siempre pensando en ustedes capitanes, les recuerdo que en tiempos de calidez y calma, las decisiones pueden resultar sencillas y hasta divertidas, pero en todo viaje hay el riesgo de turbulencia, y que fuerzas extrañas amenacen la llegada a puerto seguro; siendo esos momentos, los que reclamen a los capitanes ponderación, tolerancia, asertividad, calidez y sobre todo, voluntad para trascender juntos y no sucumbir.

Sólo queda decirles a los capitanes que en el viaje no resulta asumirse perfectos. Que la felicidad no es una lotería, sino una opción que se construye en el día a día, y que vuestros hijos alcanzarán la plenitud de hombres y mujeres libres, dignos y capaces de enfrentar eventos críticos, en tanto ustedes como padres y madres sean promotores de la escucha activa y reconocerse como seres capaces de renunciamientos en dirección al bienestar de la familia.

La lista de asuntos importantes

Atareado hasta el tope, atrapado en una montaña de documentos, Papi se encuentra arreglando sus papeles, sin darse por enterado de lo que pasa a su alrededor. Mami y casi todos los demás, casi que se acostumbraron a ese ritmo, así que en puntillas hacen lo que tienen que hacer, para no interrumpir a quien, por inercia muy propia, se ha excluido de disfrutar de la convivencia familiar.

Sin embargo, la niña más pequeñita, no acepta el molde impuesto a fuerza de una rutina que ella encuentra sin sentido. Reclama en voz alta, no se amilana, invade los dominios de papá, coge uno de los papeles más defendidos por éste, y pregunta ¿qué es esto?, recibe una seca respuesta, es la lista de asuntos importantes ¿Yo estoy en esa lista?, replica preguntando con sencillez y frontalidad.

Esa pregunta, que no se la esperaba el super ocupado padre, la empieza a sentir como una bomba explosiva. Intenta responder, pero se tranca y ruboriza, piensa, busca escaparse, y nada. La pequeña sigue ahí, más firme en su causa, y el susodicho padre, noqueado y prácticamente sin habla -creo que hasta sin oxígeno- pues sabe que en esa lista urgente, consta todo menos sus hijos y su familia.

Él es responsable y proveedor, sin embargo es un soberano ausente en el campo de los afectos. ¿Estará replicando su propia historia infantil?, no se sabe. No le gusta hablar de ese tema, pero la pregunta lo ha hecho trastabillar y se promete revisar y dar un nuevo giro a su sentido de urgencias, otorgando el debido espacio a los suyos, consciente de que ha perdido mucho tiempo y con el riesgo de que el afecto familiar se pierda como el agua entre los dedos.

La esposa lo mira, permanece en un discreto silencio, no quiere interrumpir el sacudón que la más pequeñita ha dado a su padre. Siente que la hija a dicho lo que ella como esposa y madre no ha sido capaz de confrontar. Siendo mujer abnegada se acostumbró a proteger a los suyos, y también a callar, nadie podría acusarla de negligencia, pues siempre está lista en el momento y espacio necesario para atender a sus hijos; además, ella también quisiera saber si está en lista importante de su esposo, pues desde hace ya bastante tiempo siente que está perdiendo brillo la convivencia familiar, y no lo ha querido reconocer, hasta ese momento.

La linda pequeñita, de un corazón gigante, cumplió con rascar donde pica, reclamándole al padre, bien clarito y sin rodeos, para que este recupere de una buena vez el timón de la familia, y lograr así reiniciar el viaje, con la fuerza vital de volver a sentirse una familia, una verdadera familia, que enfrenta los eventos críticos, y crece con el afecto colectivo.

El partido está por empezar

Las gradas se llenan muy de prisa, la gente con entusiasmo busca su mejor ubicación, los vendedores le ponen mucha fuerza a su mensaje, los jugadores de ambos equipos "calientan motores", los hombres de negro miran sus cronómetros, el gran público clama que la fiesta empiece. El partido está por empezar, los entrenadores en sus respectivos espacios aprovechan para dar las últimas instrucciones, y lo bueno viene ya, los jugadores saltan al ruedo, y un grito ensordecedor se enciende desde los graderíos.

Los noventa minutos serán emocionantes y los resultados finales por ahora son impredecibles; sin embargo, mucho va a depender de lo que haga o deje de hacer cada jugador para que se cumpla la táctica y la estrategia del equipo reflexionada previamente en camerino con el técnico.

Atendamos un momento el perfil del técnico. Lo percibimos tranquilo, conoce a sus pupilos y ha trabajado con ellos, tiene clara conciencia de las fortalezas y limitaciones de su equipo, y algo que es muy importante, ha sido buen comunicador y los chicos se sienten apoyados; sabe cada cual lo que tiene que hacer, no queda más que esperar. Obviamente el técnico no es mago, él no entra a la cancha, le tocará confiar y apoyar a los jugadores en las buenas y en las malas, pero en este partido hay situaciones especiales. Los deportistas han trabajado a tiempo la opiniones diversas, tienen claro que las mismas son más bien riqueza para cualquier equipo, y que a la hora de entrar a la "zona de candela" los buenos resultados se obtendrán mientras no se rompa la regla del equipo.

Hay otra cancha donde el partido dura una vida, y esa cancha es la familia. Los jugadores saltan a la cancha en distintos tiempos y los entrenadores muchas veces tendrán que "ver los toros desde lejos", confiando en lo que pudieron trasmitir y formar mientras tuvieron a sus pupilos bajo techo.

Para ustedes padres y madres de familia va esta nota, vivan con intensidad el proceso de ser entrenadores, discutan los posibles escenarios por los que deban transitar sus pupilos más adelante, comprometan su afecto sin reservas, para que los chicos y las chicas, mientras estén en casa, se vayan entrenando de la mejor manera, para que en el momento culminante, cuando vayan a jugar el partido más importante de sus vidas, estén preparados.

Cuando ellos y ellas estén comprometidos para hacer jugadas limpias, respetar al compañero o compañera de juego ¡ojo!, no rival, y siembren la semilla vital para un nuevo y vigoroso equipo, ustedes, papi y mami, podrán decir, con el mejor de los ánimos: ¡Misión cumplida¡

¿Bailas al son que te toquen?

¿Te has detenido a pensar sobre el costo social de tu conducta?, si bailas al son que te toquen, si tu criterio no cuenta para nada a la hora de las respuestas grandes, definitivamente has delegado a terceros la toma de decisiones que te corresponden en justicia a ti, encerrándote por voluntad propia. En una dependencia emocional de costo impredecible.

La vida te plantea retos que debes asumirlos hoy, más tarde podría ser muy lejano o nunca. No puedes ir caminando por el mundo huyendo de la opción de conquistar tus propios sueños, pues si te dedicas a complacer a quienes te rodean, definitivamente estas renunciando al privilegio de ser el constructor de tu propia historia, es decir tomando con pulso firme el timón de tu vida.

Tus talentos y capacidades no pueden irse por el despeñadero de la inercia, siendo el dueño de tu destino. Es tu deber recuperar el derecho a construir tu propia historia, aún a riesgo de equivocarte. No puedes negarte a percibir tu riqueza interior, que definitivamente facilitará que fluya desde ti un poder inquebrantable si es que asumes de una vez y por siempre que eres la única persona capaz de transformarse y potenciar cualitativamente tu entorno personal, familiar y social.

Tienes como primera responsabilidad identificar y vencer las cadenas de miedos interiores que no te permiten marcar sanamente tu territorio, ni proyectarte hacia objetivos trascendentes. Tus escenarios actuales no pueden estar hipotecados a lo que los demás decidan por ti, por muy ligados que sean a tu espacio afectivo.

Nadie pretende que rompas con los seres que más quieres, no se trata pues de que te aísles, simplemente, lo fundamental para tu persona, y aunque te parezca ilógico, también para tus familiares y

amigos más cercanos, es que aprendas a levantar el vuelo, asumiendo la posibilidad de tener tus propias victorias y equivocaciones, siempre en perspectiva de validar y reconocer a ese gran ser humano que hay en ti y debes liberar de sus cadenas.

Te reto a que vayas al encuentro de ese triunfador que has mantenido escondido en un recóndito lugar de tu propio corazón, ese es un proceso que nadie más que tu puede cumplirlo.

Un cielo azul que nos refresque el alma

Qué bellos son aquellos días de cielo azul y calma, más aún si estamos en familia, y en tiempo de vacaciones, sin agendas rígidas, y con la predisposición de compartir en libertad. Estamos hablando de un entorno casi perfecto.

Lo malo es que todos los días no son de cielo azul y calma, los nubarrones vienen en cualquier instante, son parte de la vida, pudiendo aparecerse en cualquier momento, y las causas desencadenantes más frecuentes nacen y crecen casa adentro. Por ello no hay que dormirse en los laureles, hay que estar preparados y listos para los eventos difíciles, identificando a tiempo las amenazas, para tomar las correspondientes precauciones, y por qué no salir fortalecidos de aquellos acontecimientos críticos que les toque enfrentar, pues cuando la tormenta pase, siempre que estén juntos y jueguen con los recursos preventivos de la propia familia, más temprano que tarde, los tiempos de cielo azul y calma volverán al seno familiar.

Un cielo azul que nos refresque el alma tendrá siempre la fuerza vital de una terapia, siempre y cuando ustedes papá y mamá se conviertan en cátedra viva del afecto, y puedan enganchar a vuestros hijos en un plan de vida positivo, pensando expresamente en el cómo superar aquellos sucesos que signifiquen ruptura de la tranquilidad familiar.

Nos hace bien a todos aprender a navegar en tiempos críticos, valorando cada momento positivo de la vida familiar, y en los buenos tiempos cultivar los recursos necesarios para trascender, esto a fin de estar siempre listos para superar las eventualidades, viviendo y reconociendo nuestra condición de equipo, donde se reconozca sin

reservas que las acciones u omisiones de cualquiera de los integrantes del grupo familiar terminan afectando a todos.

Considérese obligatoriamente que a la hora del conflicto los lucimientos personales no cuentan, sino la participación consciente y solidaria de todos, haciendo cada cual lo que le toca hacer.

¿Cómo está el encendido psicológico de sus hijos?

Un amigo "enamorado" de su carro nos cuenta sus bondades: marca muy reconocida, del año, todo terreno, resistente, veloz. Cuando le pido no seguir nombrando las cualidades de su carro debido a mi ignorancia en el asunto, me dice en tono triste, que a pesar de esas bondades, el encendido no le funciona. Una duda martilla mi curiosidad y me atrevo a plantearla: ¿De qué sirve tanta belleza de carro, si el sistema de encendido, que es lo fundamental, no funciona?.

Yo conozco personas con talento, multifacéticas habilidades que saltan a la vista, conocimientos, sin embargo … a la hora de "arrancar" se quedan; mientras que otros con menores cualidades y talento ocupan los lugares que ellos debieron asumir.Si este es el caso, el aporte de los padres y toda la familia para orientar a los hijos será garantía de desarrollar el sistema de encendido.

En virtud de lo comentado, es importante chequear el aporte que están brindando para que el "sistema de encendido" de sus hijos funcione, pues las ganas que ellos tengan para enfrentar la aventura de la vida está condicionada por la capacidad motivadora de papá y mamá.

Conozco casos de jóvenes que se "mueren de sed junto a la fuente", porque tienen terror de aplicar las habilidades que poseen. Se educaron para sentirse devaluados y a la hora de explicar sus razones, descargan sus energías y enojos contra sus padres. Éstas son algunas de las verbalizaciones: Siempre tuve miedo de no ser "tan perfecto" como mis padres.

• Traía más ventaja obedecer y más problemas pensar diferente a mis padres.

• Nunca confiaron en mi y su deporte favorito era la crítica.

• “La clave para “estar bien” con ellos era no preguntar.

• Jamás escuche una palabra de aliento y motivación cuando me equivocaba o estaba desanimado.

• Llegué a odiar a mi hermano porque siempre me comparaban con él.

• Asumí que tendría que dejar de ser yo mismo y chantarme el uniforme de mi hermano para ser valorado.

Palabras más, palabras menos, grafican una realidad familiar de cientos de niños y jóvenes, que fueron moldeados por su propia familia para que su “encendido psicológico” no funcione, y sus padres hoy se rasgan las vestiduras lamentándose por algo que ellos mismo provocaron.

Cambio de chip, ¡ya!

Tengo la impresión que hay un chip instalado por mucho tiempo en el CPU de mucha gente: el chip de la intransigencia. Pobrecito de aquel que se atreva a llevarnos la contraria; lo satanizamos encontrándole hasta la enfermedad de la que va a morir, solamente porque la otra persona se permite llevarnos la contraria. ¡Vaya pecado¡ en una sociedad hambrienta de acuerdos, que todavía hayan seres humanos que se consideren agredidos, solamente porque nos permitimos pensar diferente, cuando en sentido de una sana lógica, a lo mejor, ese criterio diferente nos está sacando el pie del lodo.

Debemos entrenarnos para escuchar, valorar y no temer a las personas que tienen la honestidad de hacernos saber su pensamiento diferente, situación que es un bono a la efectividad si tenemos la madurez de tomar en cuenta y darle su justo valor a ese pensamiento contestatario, pero extremadamente importante.

El chip de la intransigencia también se encuentra en algunas cabecitas adultas, que desde sus roles de papá o mamá, exhiben como cualidad su rigidez no negociable, presumiendo de que es el mejor camino para hacerse respetar de los más chicos, aunque la fuerza de lo vivido nos enseñe que el remedio en este caso definitivamente es peor que la enfermedad.

Que no se me acuse de promover blandenguería, los hijos necesitan límites claros y oportunos, pero si los mismos se implementan con afecto y mucha comunicación, de seguro los chicos serán ultra receptivos, incluso a comentarios adversos.

Los que se sientan aludidos por el chip de la intransigencia, si toman la gran decisión de cambiar ese chip defectuoso, ganarán ustedes

y también toda la familia, pues los chicos sentirán que el camino se allana para una mejor comunicación con sus padres, y el afecto fluirá para el bienestar de todos.

Llegó la hora de cambiar, no dejes para mañana lo que puede empezar hoy, tu geniecito te ha alejado de tus hijos, de tus amigos, hay que proceder, ahora mismo. Te apuesto, tu salud mejorará, te verás y sentirás más pilas, porque al renunciar a la intransigencia le echas una manito a tu propia salud y facilitas el pensamiento positivo.

Tus hijos e hijas están esperando este gran paso, despréndete de aquel chip que te ha generado sólo antipatía paralizante, y verás muy, pero muy pronto, la sonrisa amplia de los tuyos saludando tu nueva circunstancia.

¿Gerente o esclavo de tus emociones?

En el ir y venir por los sendero emocionales van quedando huellas, unas positivas y otras que preferirías olvidar, situación que depende en lo fundamental de ti mismo, es decir de posicionarte como gerente o esclavo de tus emociones; o en pocas palabras, que asumas el mando de la nave de tu vida o la dejes que vaya al garete.

Al referirme al gerente, no estoy pensando en el frio y calculador funcionario que tiene "todo bajo control", sino en aquella persona que, reconociéndose como tal, sabe que el enojo, el miedo y la tristeza, son respuestas propias de su naturaleza humana y sensible. Lo correcto con dichas emociones es primero reconocerlas como tales, luego contextualizarlas adecuadamente, considerando que aunque estén en el punto más alto es algo que también pasará, y de seguro, después del tsunami emocional, quedarás fortalecido y con muchos aprendizajes que se convertirán más adelante en herramientas útiles para trascender.

No es un proceso sencillo, se debe ir haciendo camino al andar, se aprende por la piel, por la vivencia diaria, incluso por los porrazos que te pueda dar la vida; pero de seguro lo más importante y perdurable es saber que los recursos para enfrentar un evento crítico no debes buscarlos en lugares extraños, lejos de ti, ellos son parte de tu capital humano, están en tu propio corazón, identificalos, has uso de ellos.

La otra opción, esclavo de tu carga emocional, te convierte en terremoto ambulante, peligro social, podrías tener las reacciones más impredecibles, de un costo inimaginable, que incluso podrían convertirte a la vuelta de la esquina en protagonistas de la crónica roja. Por ello no dejes que crezcan tus enojos, trabájalos a tiempo, por tu bien y por

el de tu familia. Recuerda que la persona responsable de administrar tu vida emocional tiene sólo un nombre, el tuyo. Entrénate para recuperar el control de tu vida en este asunto tan sensible, ganarás tú y ganará toda tu gente.

La vida te confronta con eventos intensos, y el gerente mejor entrenado corre el riesgo de convertirse en esclavo, no es cuestión de leer un manual, sino de estar en permanente vigilancia para confrontar a tiempo aquello que pueda desestructurar nuestra vida, teniendo la humildad de buscar la ayuda profesional, si fuera necesario.

Si no pagas el boleto no tienes derecho a ver el show

Lo leíste bien clarito y sin rodeos. Si tu hoy no pagas el boleto, no reclames más tarde tu derecho a ver el show. La vida no te acepta diferidos y si se pasan. Tarde o temprano llega la factura.

Si no tomas en cuenta lo planteado te tocará únicamente sentarte a la vera del camino, lamentarte, esperar aquello que dejaste ir. Cuando la suerte llama a tu puerta y te haces el desentendido no vuelve a visitarte. A lo mejor la opción que te quede sería refugiarte en una cadena de recuerdos de los buenos tiempos, mientras tus amigos, que si pagaron el boleto, disfrutarán plenamente del show, y estarán pensando –te lo aseguro – en nuevas posibilidades, que por supuesto saben muy bien que tienen que ganárselas.

El pago del boleto para el show es ahora, mañana podría significar nunca. La vida no acepta diferidos. ¡Piénsalo bien!, has una lista de tus pagos urgentes, prioriza y ponte en una onda positiva, no es cosa fácil, tampoco es imposible, pero tus respuesta deben darse ahora, mañana podrían ser ya extemporáneas.

Debes tener la capacidad de reconocer el valor de tu boleto, dependiendo del show que estás visualizando para tu vida. Si quieres un show intrascendente, sin mayores perspectivas, es decir de aquellos que casi casi te pueden costar nada, el pago que tendrás que hacer será muy pequeño, te saldrá " dea vaca", pero eso sí, después no pidas mayores resultados.

Te la pasarás de alivio, aparentemente, porque aquellos que si paguen el precio justo del boleto, muy pronto, empezarán a disfrutar de aquello que para ti, entiéndelo bien, será prohibido, sin derecho al

pataleo, porque tú diste a cuenta gotas, es decir casi nada. No tienes el derecho a pretender objetivos superiores.

Escucha pues, estas iniciando un ciclo en tu vida. Usa tu talento para la reflexión, ¿podrías pensar un momento en el valor del boleto que debes pagar ahora?

Del pago o no pago que asumas desde ahora va a depender la escala de tus logros, y en caso de inercia de tu parte, de seguro vendrán dolorosos fracasos, tal vez no recuperables.

Trabaja críticamente la idea que te estoy planteando, identifica la magnitud del pago que hoy la vida te está reclamando, considera pues que de la respuesta práctica que hoy brindes va a depender tu realización y trascendencia en el corto y largo plazo.

Más adelante, cuando la vida te vaya devolviendo el resultado de tu inversión, podrás mirar el camino ya recorrido, y decir a viva voz, valió la pena, estoy cosechando productos positivos; pero en ningún momento puedo bajar la guardia, pues la lucha por la realización personal es un proceso, no un punto de llegada.

No pretendo que imagines que el pago del boleto es algo terriblemente pesado o fuera de tus posibilidades, el poder de invertir en tu futuro no es cuestión de magia, significa esfuerzo, sacrificio y renunciamiento a pequeñas cosas de tu día a día, significándote en un tiempo no lejano, grandes satisfacciones personales y familiares.

Mañana, mientras aquellos que nunca han marcado la diferencia se lamentarán porque la vida los excluye de conquistas y oportunidades superiores, tú avanzarás a paso firme hacia la cumbre, porque pagaste tu boleto, en el tiempo oportuno, y más temprano que tarde empezarás a sentir el gozo espiritual de la cosecha.

El pago que debes hacer no es repentino, pero tampoco debes esperar para el último día, es fundamentalmente un sano proceso de constancia, que inicia ahora, con tu primer día de clases y deberá ser fortalecido cada día.

Si tienes clara la película, sabes que los resultados positivos vendrán, más por transpiración y poco o nada por lotería o suerte, por lo tanto siendo tú el dueño de tu presente proyectado, sabes muy bien que los sacrificios que hoy hagas sustentarán tu cálida cosecha..

Las grandes conquistas no te vendrán gratis, y serán todo lo grandes que las puedas imaginar, si es que tú las trabajas con pasión

sostenida, sin prisa pero sin pausa, en dirección a ese gran objetivo que te has planteado como el sentido trascendente de tu vida. No te lamentes sobre lo ya dado, recuerda que eres la primera fuente de poder para la transformación de tu vida, el presente y el porvenir te pertenecen.

¿Atrapado por la crisis?

A ti te digo, padre o madre de familia que te asumes atrapado (a) por la crisis, pregonando en voz alta que ya no das más, te sobrecargas de problemas propios y ajenos, no delegas responsabilidades, te presumes el "Chapulín Colorado" con la capacidad de tener todas las respuestas, aunque te quedes en silencio si se te pregunta sobre qué estás haciendo para salir del hoyo, y en ese escenario tu gente, que aprendió a depender de ti, tampoco se la juega por hacer lo que cada cual tiene que hacer para trascender como familia.

A ese ritmo el naufragio de la nave que comandas junto a tu pareja estaría cerca, y aunque tú no seas el único responsable, pues ustedes son equipo, estás llamado a ser el faro orientador que permita a la familia encontrar la luz al final del túnel.

¡Ya basta de lamentos! pon atención a los grandes recursos que tienen cada uno de los integrantes de la familia. Te toca a ti cortar la rama a esos pajaritos que no han alzado el vuelo por comodidad o pereza, no puedes ni debes mantenerte en el incómodo juego de ser el "Superman" de la familia, pues con tu estilo ellos y ellas, no están aprendiendo a resolver problemas, y además, no sé si lo has percibido, se presumen poseedores de todos los derechos y a ti te han dejado todas las obligaciones.

Tu primera obligación está contigo mismo, la estás descuidando grandemente, pues tu compromiso con la vida es trabajar para que los tuyos sean autónomos, solidarios y que valoren en alto grado el bienestar de su colectivo familiar, como una causa común, empujando todos el carro hacia adelante, sabiendo que juntos pueden llegar más lejos; pues debes entender que con tu modo ultra protector, no estás

permitiendo que ellos y ellas fortalezcan su desarrollo personal en el contexto familiar.

Recuerda que aquello que duele y nos cuesta lo valoramos más, y los tuyos que la están teniendo bastante fácil, no están aprendiendo a construir, limitándose a consumir. Piensa qué va a pasar cuanto definitivamente te canses. Tal vez renieguen hoy, pero mañana te lo agradecerán.

Si no siembran no esperen cosechar

A las parejas nuevas les llegan consejos al por mayor, aunque muchos de esos mensajes, por cierto, no solicitados, en ocasiones huelen más a intromisión que a buena fe. De hecho los amantes podrían ubicarse en una situación de no saber qué hacer, ni tampoco qué elementos seleccionar de aquella avalancha de recetas que con buenas intenciones llegan de todos lados.

En este contexto el estado de desesperanza es grande y el de ansiedad no se queda muy atrás. Como un primer esquema de reflexión tendríamos que asumir que la posibilidad de equivocarse siempre estará ahí. Ser pareja es un proceso de aprender, desaprender y volver a aprender durante toda la vida. En la convivencia diaria habrán errores de parte y parte, que tal vez duelan mucho, pero que en el largo plazo si hacen uso de su inteligencia emocional, construirán un significativo aporte para el crecimiento afectivo de toda la familia.

No se trata de nunca equivocarse, sino de escuchar con humildad, acoger el pensamiento diverso, perdonar y levantarse juntos, para que al pasar la página, puedan reescribir su historia familiar y de pareja, con ese toque positivo que tanto necesitan las familias actualmente.

No sé, si a pesar de que me resista a la consejitos, deba decir algo desde mis tantos años de estar aprendiendo a ser y trascender en pareja, o me convenga eludir el asunto, pues al cerrar la boca no me comprometo. Sin embargo, no es justo el egoísmo, pues a mí me sigue sirviendo lo que me dijeron personas buenas que siguen siendo mayoría. Ese sano mensaje lo dejo a su consideración.

No hay camino sin piedras

Los seres humanos estamos siempre caminando, en distintas direcciones, en ritmos diferentes, por motivos específicos, pero siempre seguimos caminando, en permanente búsqueda de la mejor oportunidad para ser y trascender.

Algunas personas tienen clara la película sobre el norte que guía su caminar, otras definitivamente caminan con el piloto automático, sin una clara conciencia de sus propósitos; pero los unos y los otros encuentran piedras en el camino.

El super camino, aquel que "rueda solito" puede resultar engañoso, pues para alcanzar los grandes objetivos debemos estar conscientes que siempre tocará estar preparados para retirar las piedras que se asomen, algunas incluso pintarán de insuperables, pero la convicción de aquello que forma parte de nuestra utopía nos dará la fuerza para sacarlas de en medio, y el esfuerzo invertido fortalecerá nuestros recursos de afrontamiento para futuras dificultades.

En ese caminar nos encontramos hasta el minuto cero, sin dejar de aprender en ningún momento, pues las piedras que hemos logrando sacar de nuestro camino, nos han dejado su cuota de experiencia y les debemos gratitud, pues el costo de vencerlas nos dejó fortalecidos.

En la convivencia familiar también aparecen las benditas piedras haciéndonos tambalear según su tamaño y peso, pero en la familia hay una ventaja, somos equipo y por tanto las fuerzas se unen para quitar del camino la piedra que sea, todo en perspectiva de trascender a la conquista de los sueños urgentes y distantes. El "todos para uno y uno para todos", será nuestra mejor ancla en los momentos críticos, pues

por mucho que sea el tamaño de las piedras, el actuar como equipo será una fortaleza para superar las dificultades y seguir avanzando.

Nos queda como tarea reconocer y darles nombre a nuestras piedras, sin darles mayor peso del que realmente representan, afinando estrategias para apartarlas o dejarlas a la vera del camino, llevando con nosotros la experiencia aprendida al haberlas superado.

A manera de conclusión bien podríamos señalar que sin esas piedras es muy posible que el nivel de logros que ustedes pudieron alcanzar sea muy inferior al que actualmente han conquistado, pues a menor esfuerzo, menor desarrollo y más pobre la cosecha.

Si has tocado fondo

Ni pensar que puedas tener otra opción, si has tocado fondo no te queda otro camino. Tienes el deber y el compromiso de empezar a subir.

No puedes inmovilizarte, aunque por tu experiencia negativa estés creyendo que tu tiempo terminó. Es cuando más necesitas reconocerte como un ser que tiene la capacidad para revertir el dolor y convertirlo en fuerza inquebrantable para conquistar el cambio. Debes valorar que no estás solo, hay muchas personas cercanas a ti que reconocen tu valor y tu grandeza, sin embargo mientras priorices tus creencias negativas, los otros solo les toca mirar los toros desde lejos, pues el encendido del motor es un acto personal que no admite delegación, la pelota está en tu cancha, y el partido ya empezó, la respuesta necesaria debe darse y eso es , ahora.

Cuando te hayas decidido a dar el gran paso, muchos de tus amigos, tu propia familia y la sabia naturaleza propiciarán todo un torrente de energía positiva para que te la juegues por entero, atreviéndote a mirar la luz al final del túnel, sin volver la vista atrás, ni siquiera para tomar impulso.

No te queda bien el papel de excluido, deberías considerar que tienes los recursos para salir del pozo. Hay mucha gente que está con sus antenitas en funcionamiento para ser testigos de tu ascenso, reconociendo que el mismo no va a ser sencillo, incluso podría ser doloroso. Pero en el mediano plazo la cálida luz de un amanecer distinto vendrá porque vendrá, y tú podrás decir misión cumplida.

Hay un pequeño y gran detalle, tus hijos e hijas están pendientes de ti, y tienen claro, muy claro, que si eres fuerte y haces uso de tu poder, serás o ya eres una antorcha luminosa para jugarse todo cuando la

vida se les ponga cuesta arriba, y no quieren ni siquiera pensar que será de sus vidas si tú te abandonas y renuncias a la lucha.

Siempre te escuche decir que quieres lo mejor para tus hijos y de seguro te creo, igual que los tuyos estoy convencido que el poder está en ti, debes dar el primer paso, de manera urgente. Hoy la vida te brinda la oportunidad de convertirte en un testimonio vital para esos seres tan especiales para ti, quienes al saberte capaz de vencer ese escollo que te agobia recibirán la mejor vitamina para su corazón, y así en los momentos duros que les toque enfrentar, sabrán dar la respuesta oportuna para seguir tu ejemplo.

Te aseguro que muy pronto engrosarás la lista de esa legión de héroes sencillos y sin marketing que van por la vida cosechando esfuerzos y en dirección irreversible hacia la cumbre. Tus hijos te tienden su mano generosa y se preparan para disfrutar y aprender de ti, el maestro más importante de sus vidas.

Marchando en el propio terreno

Hay veces que en la vida nos agobia una extraña sensación de estancamiento, no encontramos el rumbo, todos nuestros proyectos amenazan derrumbarse y nos negamos a jugar nuestros últimos empeños, abandonando la cancha antes de tiempo.

No avanzamos, marchamos en el propio terreno, y nuestros caminos posibles, muy a pesar nuestro, aunque sea sólo en nuestra mente, se vuelven imposibles. De nuestro interior emergen atropelladamente muchas preguntas, y en esas circunstancias, no podemos ni queremos tener respuestas, porque nuestra actitud es negativa, nos autocalificamos en los peores términos, creemos que todo está perdido, siendo bastante complicado que en ese escenario entendamos que los seres humanos, aún en los momentos de más aguda crisis, tenemos los recursos necesarios para trascender.

Cuando esto pasa en una familia con uno o más de sus integrantes, los demás en algunos casos podrían levantar sus hombros, verbalizar que ese bulto no les pertenece, pregonar que cada cual saque su pañuelo y baile, y esas respuestas que más le complican la vida a la persona que sufre, demuestran que en ese colectivo familiar no quieren entender que todos son responsables de sus procesos colectivos e individuales, toda vez que una conducta disfuncional de cualquiera de sus integrantes, antes que problema personal es síntoma, es decir señal obvia de dificultades en la dinámica relacional de toda la familia, siendo imprescindible la coparticipación de todos.

Si siente que alguien de la familia se encuentra “marchando en el propio terreno” no es lo pertinente llenarle de reproches, menos entrar en una carrera para encontrar culpables, más bien pregúntale

y pregúntate cómo puedes aportar para alcanzar como grupo familiar una relación más positiva que mejore la comunicación y la respuesta que des a tu pregunta, ponle el corazón y llévala a la práctica.

El tsunami aunque haga daño, no es eterno

La prensa nos pone al día sobre el riesgo de eventos críticos en cualquier punto del planeta, ejemplo de ello, un tsunami, que en nuestro país en algún momento nos llegó como alarma, y bendita la hora que no se dio, aunque tengo la impresión que ni siquiera en el nivel preventivo pasamos la prueba.

La sola posibilidad de que hubiéramos enfrentado un fenómeno de esa magnitud, nos debería llevar a preguntarnos en todas las instancias ¿estamos preparados para enfrentar un tsunami?.

Creo que la respuesta es obvia, no. Sin dejar de reconocer que algunos criterios básicos si se impartieron desde los organismos competentes, pero sin la cobertura, agilidad y coordinación que una urgencia de ese tipo lo demanda, más aún, no deberíamos esperar que la amenaza sea inminente para interesarnos en el tema, pues en este caso funciona plenamente aquello de que más vale prevenir que lamentar.

Los coletazos de un tsunami tienen relación directa con la educación preventiva que hayamos recibido al respecto. Este fenómeno que viene deja su marca de dolor y miedo. Al irse deja como tarea pendiente el reconstruirnos, proceso que no es fácil, pero tampoco imposible

En otro escenario, si cambiamos el nombre de tsunami y le ponemos "crisis matrimonial", o "crisis de pareja" las dos situaciones podrían resultar igual de desestructurantes y caóticas, si es que no estamos preparados, o si dejamos de hacer lo que nos toca, profundizando más en aquello que nos une y respetando el pensamiento diverso.

La sola capacidad de escucha, si funciona positivamente en la pareja, ya es una buena nota, así los temas que debamos abordar

aparezcan como peligrosos, entiéndase amenaza de tormenta, y si a esto le agregamos tolerancia y un sano sentido del humor, estaríamos "armados y equipados" para salir bien librados de un tsunami emocional, que podrá tal vez darnos contra el piso, pero de seguro sabremos levantarnos, confirmando aquello de que lo negativo viene, pero también se va.

Un incendio no se apaga con gasolina

En lo personal entro en calor con este tema, más claramente en una onda de preocupación, pues los incendios, frecuentes en estos últimos tiempos, dañan a bienes y personas, y este incendio como que no será muy pequeñito.

Todos estamos preocupados, unos más que otros, pero no damos los pasos que deben darse en esa circunstancia, y en el peor de los casos la embarramos con más violencia. Igual que aquella persona que dado el incendio intentó apagarlo con un galón de gasolina, pues aunque se ha repetido tantas veces, un incendio no se apaga con gasolina, este amigo, aunque su intención fue ayudar, puso más caliente el asunto y salió salpicado.

Esta referencia, muchas familias, padres y madres la consideran válida, y la aplican a rajatabla cuando de resolver esos pequeños "incendios" se trata, pues a pesar de que iniciaron con una pequeña chispa, se propagan y crecen con una velocidad increíble, pues como nadie asume su cuota de cordura, sin reparo le ponen más gasolina al desencuentro familiar, y los resultados de seguro arrasarán la sana convivencia.

Ejemplos sobran de esta conducta incendiaria, y aunque duelan las consecuencias, las partes implicadas se siguen atrincherando, creyendo que la clave es atropellar a las otras personas, aunque en el fondo lo sepan, que a mediano y largo plazo, todos terminarán siendo perdedores. No se trata de callar o esconder los enojos, o que los implicados se resignen a lo que sea, pues lo mínimo que se les puede pedir a los supuestos "enemigos" que duermen en la misma cama es

que se esfuercen por mirar el problema como un nuevo escenario para salir fortalecidos como pareja.

Ponerse en la perspectiva de la otra persona es un gesto de madurez que se lo deben a sus hijos. Desmovilicen sus armas ahora, definan acuerdos mínimos y apunten a una estrategia emergente para reconocer que el pensamiento divergente, antes que barrera, es una fortaleza para la pareja, pues ya no es simplemente, su opinión o la otra confrontándose, sino una respuesta nueva, que sin anular a nadie, se convierta en buena para ambos.

A ustedes padres y madres de familia, y por qué no, a los novios y novias, vale la pena plantearles, aunque no diga nada nuevo, que en los momentos de enojo, la gasolina no es precisamente una buena solución, y ustedes, que de seguro se aman, no es justo que se empeñen en hacerse daño mutuamente, pues toda crisis deja una lección para la vida de ambos, más bien empéñense en descubrirla. Aprendamos pues de los caballeros de rojo, ellos frente a la emergencia saben que la clave es apagar el fuego, no atizarlo.

No te quedes mirando la escalera

Te has quedado ahí, en el punto exacto donde inicia el primer escalón, literalmente inmovilizado, simplemente mirando la escalera, sin la voluntad suficiente para dar el primer y definitivo paso que te permita empezar. No sé si estás esperando algún milagro que te salve de la incertidumbre, aunque debo recordarte que en lo más recóndito de tu corazón danza y espera el poder que tú necesitas. Atrévete a usar esa fortaleza para avanzar.

Tengo la impresión que no quieres asumir ni siquiera el primer intento, que piensas rendirte, arrojar la toalla, darte por vencido, abandonarte, asumir que hasta aquí te trajo el río, que tu tiempo terminó; y es posible que en este mismo instante, estés buscando a quien culpar, para botar la pelotita a otra cancha, aunque tu sabes muy bien que ahora la responsabilidad es tuya.

No sé si resuelves algo con esa pose, totalmente paralizado frente al primer escalón, más aún sobredimensionando las dificultades de un camino que aún no has recorrido, mientras el tiempo sigue su ritmo acostumbrado, y tú te quedas "marchando en el propio terreno", por no creer en ti ni valorar tus capacidades, sin reconocerte como lo que realmente eres: un ser humano valioso.

Tú tienes todos los recursos necesarios para llegar a la cumbre. Solamente tú tienes la llave de esa puerta, es tu decisión mantenerla cerrada o correr el riesgo de abrirla y empezar a caminar. No será un camino libre de dificultades, nadie puede garantizarte que con tu sola voluntad las dificultades propias del proceso que debes atreverte a vivirlo vayan a desaparecer. Sin embargo, la posibilidad de triunfar le pertenece solamente a la persona que empieza a confrontar sus miedos.

Deberías considerar en homenaje a los tuyos, que están pendientes de lo que tú hagas, atreverte y lanzarte al ruedo. Recuerda que las barreras se agigantan en tanto nosotros las veamos como metas imposibles. Piensa un momento en los amigos que conoces, aquellos que te están tomando la delantera, no son seres especiales, inter galácticos, con super poderes. Son personas igual que tu que tienen muchas virtudes y miedos a lo mejor incluso resentimientos que estorban; sin embargo le apuestan a la vida, corren riesgos, y lógicamente, cosecharán resultados positivos.

Hay muchas personas cercanas en tu familia y comunidad que creen plenamente en ti, ellos están a la espera de que recuperes el poder de conducir tu propia vida, venciendo tus propios demonios interiores.

Un chequeo semanal no está demás

A usted amigo del volante le resultará tal vez exagerado el consejo de un chequeo semanal a su vehículo nunca estará demás. Yo hablo de carros, y de pronto a mí se me fue la mano, no debería opinar de aquello que no conozco, así posiblemente un chequeo semanal tal vez es demasiado, pero imagino que es prudente una miradita al motor, aunque sea de vez en cuando. Creo que el asunto nadie lo discute, pues es mejor y más económico prevenir con responsabilidad antes que lamentar desgracias más adelante.

Que el aceite, los frenos, las bujías, el condensador; no se ría si estoy escribiendo una barbaridad mecánica; sin embargo "una pequeñez", que posiblemente por inercia no le de la importancia debida, a tiempo, podría ser la diferencia entre la vida y la muerte.

Bueno, creo que a decir verdad, me metí al tema "sin querer queriendo", pero solamente como plato de entrada, pues mi intención "fríamente calculada" era desde el principio llevarlo a otra cancha, ya no de carros, sino de personas, y las más importantes, sus hijos y toda su familia.

Sí señor, sus hijos los cuales necesitan al igual que todos los integrantes de la familia, dar y darse una manito en cuanto a mantenimiento, y el taller para dicho cometido no está lejos está en nuestra casa, por ello debemos estar prevenidos de atender lo realmente importante.

No se trata esta vez de cambiar o mejorar algo del carro, sino de chequear casa adentro, asumiendo la parte que le toca a cada cual para crecer sanamente como familia. Este mantenimiento, mucho más significativo que el primero, debe volvernos mecánicos a todos, más si

estamos en el rol de padres, para observar cómo funcionan los frenos cuando se trate de limitar eventos de riesgo, no simplemente con los antipáticos sermones y poniendo el pie en el acelerador cuando se trate de dar un mensaje positivo.

Convendría también pensar en las llantas. La mayor dificultad podría presentarse si se asumen cuadradas o dicho de otro modo, con criterios inflexibles. En este caso se estaría provocando en los chicos la salida de los rieles por la inflexibilidad del pensamiento. En este caminar también cobran valor las guías o direccionales cuando de salir del laberinto se trata. Por tanto, es imperativo que usted querido padre le de una chequeo al funcionamiento de las luces. Un alto precio negativo tendrían que pagar los chicos y chicas, si los adultos no administran bien las luces de advertencia de peligros que deben ser claras y a tiempo pues nada se resolvería más adelante lamentándose ante los hechos consumados.

Póngase pilas, chequee su manual de procedimientos, y recuerde que el viaje más importante de su vida, es con su familia, pues en ese escenario es donde se pulen los mejores hábitos que potencian a los chicos y chicas para ejercer su derecho a ser felices.

Finalmente no es bueno olvidar que el mantenimiento ideal, entiéndase afecto, escucha activa, tolerancia y reglas claras, debe ser permanente para poder estar con la palabra justa, en el momento necesario y siempre a disposición de sus hijos.

A ti te digo

Atención querido amigo, regálate un tiempo para ti mismo y medita: ¿piensas acaso que debes ir por el mundo complaciendo a todos, aún a costa de sacrificar tus propias utopías? Yo sospecho que no debería ser así, que en tu día a día la primera importancia que estás en la obligación de reconocer es la de tu propia vida, atreviéndote a poner los límites que sean necesarios, incluso a tus seres más queridos, pues ellos tienen el deber moral de ser los primeros defensores de tu espacio vital para desarrollarte y crecer, pero tú, en tanto te sientas el redentor en persona, te jugarás la vida por todos los demás, menos por ti mismo.

Llegará el momento, más temprano que tarde, que a pesar de tu inmensa bondad, ya no des más, pues tus proyectos y sueños están por hoy marchando en el propio terreno y tu propia gente, parecería increíble, no se dan por enterados de tu situación, es más, daría la idea que han asumido que tu obligación es servirles incondicionalmente, a cambio de nada, y esa percepción no es buena para nadie.

Yo te admiro, tienes un corazón inmenso como el mundo. No te abandones, lucha por tus ideales, pues ese amor que profesas por los tuyos, lógicamente es amor del bueno, pero tendría una desventaja, tu gente se está perdiendo el aprendizaje de los derechos ajenos y si llegaras a faltarles, va a ser ya un poco tarde para que salgan adelante por cuenta propia, pues tu los has acostumbrando a la mesa tendida, y así ellos aseguran su dependencia e inutilidad.

No les cierres la llave abruptamente pues sería como moverles el piso, pero inicia ya, mañana puede ser tarde, un proceso que les obligue a los tuyos a desaprender la comodidad de depender de ti,

pues lo mejor que podrías hacer por ellos es obligarlos a trabajar sus fortalezas, para que puedan tomar el control de su ser personal.

Compartiendo aprendemos

He aquí una experiencia que una madre de familia nos participa brindándonos un banquete de salud emocional para todos. Se trata de un día en la cotidianidad de una familia con una madre a la cabeza, que lidia con los conflictos y sale airosa de ello.

Un día llegó su hijo furioso, y triste anunciando con toda su fuerza que no quería saber nada de su maestra y menos de la escuela, sus compañeros, en pocas palabras, no quería saber de nadie. La madre desconcertada se muerde la lengua, para no reaccionar de manera inadecuada. Decidió no decir nada y escuchar. Se puso en su lugar y en efecto, logró generar una oportunidad única para su hijo.

Simplemente decidió que debía brindarle atención total y sin condición alguna a su hijo. Nada más me dediqué a escuchar. Sentándolo junto a mi lo arrullé mientras lloraba; y pudo escuchar, de su propia voz, que se había equivocado al escribir en la pizarra una oración que la maestra calificó como equivocada; entonces se enojó mucho por el error cometido. Sintió que la maestra lo ridiculizó en público y en ello se unieron también sus compañeros. Aquí se generó el festival de críticas.

La madre no dijo nada. Abrazó a su hijo y le hizo sentir que no estaba sol y que el apoyo de su madre estaba dispuesto para el encualquier situación por más difícil que parezca. En este momento, desaparecieron las acostumbradas prisas. El amor materno fue vivido con intensidad.

La magia del amor se hizo presente. Seguían abrazados sin dejarse interrumpir. La madre reflexiona sobre su hazaña al controlar su ira interior, y con ello la omisión del zafarrancho. Nada de gritos ni golpes.

Nos conectamos de manera increíble, sentí que la tempestad se iba lentamente, mi hijo recuperó su sonrisa, correspondió mi beso, se vistió de corto a la carrera, me hizo sentir su camarada y se escapó a jugar, dejándome sumergida en una sabrosa calma

Me lo contaron asì

Era una joven pareja de amigos, tan iguales y diversos como los demás. Navegando al ritmo de las preocupaciones típicas de este tiempo, y en su escenario vital, aparte de otros asuntos importantes, dedicados a priorizar significativamente su gozo espiritual preferido: la naturaleza.

Su primera pasión son los animales. Han construido en su ideario una cadena de significados acerca de estos seres : que los perros son fieles, los monitos alegres y las tortugas prudentes. A los gatos les asignan, como cualidad esencial, la ternura. Esto, entre lo que más recuerdo. Yo interrogo para moverles el piso ¿Y la hiena? Ellos se miran; me sonríen con aires de sorpresa, y prefieren no responder.

Me mantengo en mis trece. Insisto en la pregunta. Ella recoge mi demanda asignándole a la hiena una insólita simbología de terror, incluso recuerda la costumbre de otros tiempos, de calificar a una persona mala como hiena; participo cordialmente mi desacuerdo, pues asumo que no es justo, aunque respeto su criterio, asegurando que a veces, de humanos sólo nos queda la fachada.

Pienso que no es el momento para insistir en el asunto. Nos comprometemos a retomar esta temática en un tiempo cercano. Les deseo buena suerte en su nueva aventura, y ellos parten como siempre, a recorrer otros lares en su oficio predilecto: disfrutar de la naturaleza.

Pasan varios días. Las vacaciones han concluido, y mis amigos de la historia, al igual que todos, vuelven a su diario trajinar. Dejan un mensaje en mi celular recordándome que tenemos una conversación pendiente; yo me congratulo, preciso una cita al vuelo, porque aquí entre nos, son buena onda.

Llegó el día, y un saludo de rigor no viene mal. Ellos se presentan armados y equipados, con recuerdos, muchas fotos, y algo súper especial, según me manifiestan: un video, que ni corto ni perezoso, lo dejo a punto para empezar a disfrutarlo. Mis invitados se niegan a anticipar un comentario. Menos palabra y al video

Es un zoológico. No importa en qué lugar, pero es un remanso de vida, que aunque sea en pantalla me complace. Desfilan en la toma animales de todo tipo, y en un momento especial me sorprendo. Ellos, parecen renovar su asombro: una pareja de hienas disfrutan jugueteando con su pequeño cachorro.

Quiero atrapar la ternura, pues la indescriptible lección de vida que nos brinda esa familia es incomparable. Se agolpan en cascada los recuerdos de familias humanas que parece han perdido la dimensión de los afectos. Quisiera que cientos, y miles de padres y madres pudieran compartir lo que yo observo, especialmente aquellos que han convertido la violencia en su pan diario.

Aquí se agotan los discursos y las palabras huecas que reciclan frases hechas. Esta familia de hienas, más allá de calificativos enlatados por costumbre, nos recuerdan vivencialmente el sublime valor de los afectos, especialmente, para confrontar el rol de padres y madres .

Quiero volver a mirar muchas veces la singular escena. para atinar respuesta a esta pregunta impertinente: ¿Quiénes son realmente los seres inferiores?

Mis padres son prestados

Así, de manera contundente, una pequeña niña define su situación familiar en la actualidad. Mis padres son simplemente prestados. Ella les llama sus padres -pero aclara de inmediato- que son realmente sus tíos, quienes le han dado un rinconcito de familia. Ella lo agradece de manera franca; sin embargo, reconoce: mis padres son mis padres, y me hacen falta un mundo.

A su corta edad, ella no juzga, no reclama, siente, y ese derecho a la sensibilidad es bueno que no se pierda, que logre tener el espacio suficiente para canalizar y comunicarlo, sea en la familia o la institución educativa, pues si esas dos puertas se cierran, el problema se volvería realmente grave. Sus padres prestados hacen el esfuerzo debido, pero ellos también tienen sus propios hijos, con sus problemas y preocupaciones específicas, y en su escala de prioridades, "sin querer queriendo", los hijos prestados podrían rezagarse a un segundo plano.

A los niños y niñas que soportan actualmente el desarraigo de sus padres les toca la carga más pesada y dolorosa: vivir careciendo del primer soporte emocional, sus padres, y en esa circunstancia, surgen con mucha facilidad situaciones contaminantes que pueden desviar del rumbo sus jóvenes vidas, a pesar del esfuerzo bien intencionado que hagan los tutores que tomaron la posta de los que se fueron.

Los cientos y miles de ecuatorianos que han dejado en el país sus "prendas más queridas", sueñan con el retorno, pues ellos saben y sienten que se pierden momentos irrepetibles en la vida de sus hijos, y que la migración traerá soluciones económicas pero con el riesgo de tener pérdidas irreversibles de los seres que más aman, sus hijos. Los niños y adolescentes, hijos de migrantes, deberían ser un tema de

preocupación nacional, pues ellos irán ocupando lugares protagónicos como relevo de las generaciones mayores y actualmente, construyendo sus vidas sin el soporte afectivo de sus padres, confrontan dudas existenciales y buscan un respaldo artificial que supuestamente alivie la pesada ausencia de sus progenitores.

Los encuentros entre iguales podrían ser una alternativa importante, grupos de niños y adolescentes liderados por profesionales de la salud mental, construirían el espacio pertinente para prevenir y sanar su convivencia diaria. Esta opción es posible si se suman esfuerzos, pues muchas instituciones públicas, entre ellas la Universidad , tienen los recursos y entienden el problema, faltándoles únicamente, dar el gran paso.

El problema de los niños y adolescentes hijos de migrantes es complejo y multicausal, no simplemente económico, siendo urgente la construcción compartida de propuestas de intervención dirigidas a esta población de alta susceptibilidad y riesgo. Ellos y ellas nos pasarán factura, más temprano que tarde, si es que no sumamos esfuerzos para construir respuestas alternativas, que desde una perspectiva de totalidad permitan recuperar los recursos para el cambio personal y social de los jóvenes.

¡Alerta familia¡

Se está perdiendo a una velocidad inquietante la capacidad solidaria de vivir como familia. Sobrevivimos ante la incomunicación reinante, y ni siquiera nos damos por enterados, mirando "la paja en el ojo ajeno", pues pocas veces cuestionamos casa adentro la pesada indiferencia asumida frente a la diaria convivencia con los nuestros.

Parecería que el más común de los sentidos, el sentido común, se va extinguiendo. Como adultos vivimos ocupadísimos y no vemos, o no queremos ver, las múltiples señales de auxilio que envían los niños y adolescentes para reclamar una urgente redefinición de la actitud dormida o indiferente de padres y madres de familia, especialmente en el ámbito de los afectos.

El pecado mayor que salta a la vista en esta situación es la indiferencia, la costumbre, el creer que el rol de padres y madres de familia se limita a ser abastecedores de las necesidades materiales. En el colmo de la ceguera afectiva, en algunos casos, los padres hasta se permiten preguntar: ¿de qué se quejan si tienen todo?, pues se ha reducido la concepción del rol de padres a ser bodegueros que atienden con prontitud todo lo que los chicos y chicas necesitan.

¡Atención adultos! hay que reconocerlo de una buena vez, atender las necesidades materiales no es todo, ni siquiera casi todo, es solamente una pequeña parte en relación a las urgencias de afecto y comunicación, que de acuerdo a una modesta experiencia, podemos afirmar que están bastante abandonadas, por decirlo de una manera moderada, faltando ostensiblemente otro aspecto muy importante, al que dedicaremos otra nota, establecer las normas que orienten el día a día de los chicos.

Mientras los mayores con énfasis anuncian y recuerdan que "nos partimos el alma" trabajando, en la vida de los niños y adolescentes pasan eventos, que lamentablemente muchas veces los adultos son los últimos en saberlo, pues no se han dado el tiempo necesario para vivir realmente como una familia.

El compartir comunitariamente con los nuestros se reduce muchas veces a las fechas que señala el consumismo, y aún ahí, se reduce a la entrega del clásico regalito. Mientras tanto, los hijos e hijas, por nuestra propia apatía, buscan en el lugar equivocado los afectos que no encontraron en su propia casa.

Creemos que es urgente chequear la escala de prioridades de padres y madres de familia, cada cual sin perderse del contexto, recuperar la sabiduría de otorgar a los hijos la jerarquía afectiva que ellos, de distintas maneras, vienen reclamando. Que lo primero sea primero, y lo que tenga que esperar espere, aunque se le puedan enojar compadres de su círculo, sus hijos, son sus hijos, y sus necesidades de afecto no admiten delegación alguna.

Escuche, o digo mejor en primera persona del plural, escuchemos, las mil maneras que tienen los hijos e hijas de pedir auxilio frente a su orfandad afectiva, demos una respuesta hoy, mañana puede ser tarde.

Quiero apostar a que las necesidades materiales hasta podrían esperar, pues ellos y ellas no son insensibles, pero las carencias afectivas, pasarán una dolorosa factura a la familia y a la sociedad en su conjunto.

Padres y madres de familia, si en su conciencia asumen que están en casa sólo en apariencia, por el bien de sus hijos e hijas vuelvan pronto y completitos a su hogar, no sería justo que desperdicien su profunda capacidad de amar y que los más pequeños vivan privados del soporte espiritual de vuestro afecto, piel a piel y de manera permanente.

Ganarán ustedes, su familia, ganaremos todos, pues si los chicos y chicas son felices, tendremos un mejor país.

No me gusta el novio de mi hija

Le entiendo pero no le comprendo, que no le gusta el novio de su hija, y cuál es el problema?, digo en este tiempo, no en la edad de la chispa, pues hoy las parejas no se hacen o deshacen por mandato de la cúpula, se deciden, bien o mal, entre iguales, y los jóvenes a la hora de las grandes decisiones necesitan de sus padres mucha capacidad de escucha y tolerancia, no simplemente prohibiciones, especialmente si las mismas no se sostienen con argumentos válidos.

A usted no le gusta el candidato a yerno, pues ni modo, ese no es su asunto, especialmente si sus razones son simplemente de antipatía por alguna situación ideológica, racial, económica, o de pertenencia social.

No quisiera pensar que todavía hay personas que se hacen lío por asuntos de apellidos o por procedencias sociales. Buen amigo, usted tendría todo el derecho del mundo a armar un sindicato si el susodicho candidato tiene serios cuestionamientos morales, carece de un proyecto de vida, pertenece a grupos antisociales, es un violento confeso u otros asuntos de esa magnitud.

Si carece de estos argumentos ¿en qué sustenta su frontal oposición?, ¿no le parece que está invadiendo un derecho que le corresponde solamente a su hija?, Considero que usted junto a su compañera deberían tender puentes de afecto y comprensión para su hija, ella les ama de verdad, pero necesita sus propios espacios de realización personal y unos padres que juzguen menos y escuchen más.

Si usted mantiene conductas confrontativas está precipitando que los tortolitos pisen el acelerador y se lancen al vacío, sin haber vivido

cada etapa de su proceso de enamoramiento, eludiendo la urgente paciencia que requiere el constituirse en pareja, y por tanto con el riesgo posible de fracasar como tales.

Usted y su esposa de seguro pueden ser acompañantes muy calificados para estar junto a su hija, entrando y saliendo según la circunstancia lo amerite, teniendo la palabra justa en el momento exacto, es decir practicando el dialogar sin invadir, orientar sin imponer y facilitando las mejores condiciones para que la "chiquita" vaya tomando el mando de su vida junto a la persona que ella juzgue idónea para que acompañe su vida.

Más adelante, cuando las aguas se aquieten y usted valore el buen sentido de su hija, encontrará nuevas razones para reconocerle como un gran ser humano, pues ella, sin dejar de valorarle y queriéndole mucho como padre, luchó por su proyecto de vida.

Perfeccionitis aguda

Hay algunas personas que cargan sobre sus hombros la pesada obligación de ser perfectos, aún a costa de vivir eternamente angustiados, con un libreto impuesto que no lo terminan de asimilar porque sus padres han sobredimensionado sus expectativas sobre el nivel de logros, sin concederles un margen de error, aunque con esto muchas veces embarquen a los más pequeños en el logro de objetivos, que para los mayores ya no son posibles, pues se les pasó el tren.

Esos niños que no cuentan con el permiso para ser lo que les toca se embarcan en un corre corre brutal, rabiosamente competitivo, pendiendo siempre de la amenaza de no recibir la aprobación adulta, y así, frente al vértigo de las presiones adultas, van consolidando su comportamiento obsesivo que se nutre del miedo permanente a fallar.

La niñez no debe sufrirse sino disfrutarse, sin que esto signifique que no vayan proponiéndose retos, en cuyo proceso sea posible el error como cátedra de vida, generando habilidades para replantearse aquello que no va saliendo según sus objetivos, sin dejar de buscar objetivos superiores, situación completamente distinta a la insana tropelía de ganar o morir.

Hay padres y madres repletos de ansiedad por su historia de insatisfacciones, los mismos que asignan a sus hijos la responsabilidad de compensar sus desengaños, y en ese momento, los hijos empiezan a empeñar su libertad e infancia por obtener el diploma de buenos hijos. No obstante, ellos quieren tener su propia agenda, donde existen espacios para un esquinazo de conversación con sus amigos, para hablar de sus preocupaciones, o una escapadita para hacer sus pininos amorosos.

Quiero plantearles un punto de equilibrio para terminar mi inquietud ya que tampoco creo en entregar a los hijos un cheque en blanco. La idea es crear las condiciones para que los chicos puedan aprender a levantarse de un momento crítico, sin asumir que el mundo ha terminado para ellos y aprendiendo de las equivocaciones.

Ustedes son el referente principal

Padres y madres siempre estarán en la vitrina pública al ser el referente principal y más significativo para sus hijos. Ellos marcan sus actos cotidianos con el sello ético que ustedes hayan impregnado en sus vidas.

Es un serio compromiso el de los padres con la sociedad. En calidad de generadores de vida transitan por un sendero sinuoso, que bien podría ser fácil o difícil, y en ambas circunstancias ustedes se confirman como ejemplo esencial para el sano vivir de las nuevas generaciones, especialmente cuando deban enfrentar eventos críticos. A la vuelta de los años ellos tendrán como cimiento básico de su ser adulto el testimonio vital de sus progenitores, que ojalá esté lleno de nobleza y buenas nuevas, incluso al momento de reconocer las equivocaciones, porque ser el referente de sus hijos no implica la obligación de ser perfectos, pero lleva aparejada la obligación de impulsar el seguir adelante cuando aparecen los problemas.

Crecer como seres humanos es una obligación y es también una oportunidad. Es un reto que deben asumirlo como sistema familiar para estar mejor preparados cuando toque enfrentar situaciones difíciles; siendo ustedes como padres y madres de familia los llamados a liderar dicho proceso de crecimiento y desarrollo. Nadie califica mejor que ustedes para guiar con tenacidad y optimismo la nave de la familia hacia un puerto de bienestar y retos cada vez más altos, aunque en el camino tendrán que poner su cuota de sacrificio.

Biografía

Reyes Carrión Benjamín Augusto

Tercer nivel
Licenciado en ciencias de la educación en la especialidad de psicología educativa y orientación vocacional.
Doctor en ciencias de la educación mención currículo.

Cuarto nivel
Magister en psicología clínica.
Magister en terapia familiar con mención en intervención sistémica.
Master en administración y planeamiento educativo.
Magister en docencia universitaria.
Actualmente docente de la Universidad Técnica de Machala

Cápsulas Psicoterapéuticas.
Provocaciones de la Psicoterapia Familiar
Se terminó de imprimir en marzo de 2016 en la
imprenta de la UTMACH, calle Loja y 25 de Junio
(campus Machala)
Esta edición consta de 300 ejemplares.

www.utmachala.edu.ec

El programa de Reingeniería del Conocimiento en la Universidad Técnica de Machala (UTMACH) es un modelo emergente de gestión de la investigación que promueve saberes científicos con pertinencia social. Desde el Vicerrectorado Académico impulsamos la investigación colectivista, donde docentes y estudiantes se engranan en la construcción y divulgación del resultado de sus ejercicios pedagógicos, heurísticos y de vinculación social, en aras de contribuir con el fortalecimiento de nuestras ventajas comparativas y competitivas a nivel transfronterizo.

Mediante este programa estratégico la UTMACH impacta sus imaginarios respecto a la relación de la docencia con la investigación, muestra de ello es la presente obra donde se cristaliza el empoderamiento y profesionalismo de sus actores y redes al servicio de la formación crítica de profesionales de avanzada.

En la UTMACH seguimos conquistando el conocimiento a través de la investigación, por ello en cada acción emprendida ***proyectamos nuestra historia***.

Ing. Amarilis Borja Herrera, Mg. Sc.
VICERRECTORA ACADÉMICA

ISBN: 978-9942-24-020-0

REINGENIERÍA DE LA INVESTIGACIÓN

UTMACH