

Para proteger tu familia de la rutina, el individualismo, la ruptura y las frustraciones

Agea.net

Aquilino Polaino es licenciado en medicina y cirugía (Universidad de Granada), diplomado en Psicología Clínica (Universidad Complutense), doctor en medicina (Universidad de Sevilla), licenciado en Filosofía (Universidad de Navarra), profesor de Psiquiatría (Universidad de Extremadura) y catedrático de Psicopatología (Universidad Complutense).

Pero es conocido por el gran público como divulgador y consejero en temática familiar y de salud emocional. Estuvo presente en el II Congreso Educación y Familia de la Universidad Católica de Murcia y habló de diez principios básicos que contribuyen a mejorar la estima de los miembros de una familia.

1. Disponibilidad

Consiste en dedicar tiempo (¡que es lo que menos tenemos!) a atender a nuestros hijos y esposo/a. Con los adolescentes, por ejemplo, no vale lo de *“este tema ya lo hablaremos el sábado con tranquilidad, cariño”*. Para el sábado, tu hija de 13 años ya se ha emborrachado con una amiga y van a hacer lo que se les ocurra, porque el padre estaba deslocalizado, como las empresas. Hay que estar disponible, porque hay problemas que sólo se arreglan en el momento en que el otro se anima a plantearlo y pide ser escuchado. Recordemos que nuestros padres, al morir, sólo nos dejan realmente el tiempo que pasaron con nosotros. Demos tiempo al otro.

2. Comunicación padres-hijos: que los padres hablen menos y escuchen más

En muchas familias, cuando un padre o madre dice *“hijo, tenemos que hablar”*, el chaval piensa *“uy, malo, malo”*. ¿Por qué? Porque sabe que los padres cuando dicen *“tenemos que hablar”* quieren decir *“te voy a soltar un discurso por algo tuyo que no me ha gustado”*. Esto cambiaría si los padres se hicieran un propósito: dedicar el 75% a escuchar y sólo el 25% a hablar. Escuchar a los hijos (o al cónyuge, a cualquiera) es un esfuerzo activo. Hay que soltar el diario, quitar el volumen de la TV, girar la cabeza hacia quien te habla, mirar a los ojos, expresar atención. Eso es escucha activa, que es la que sirve para mejorar la autoestima de tu familia.

3. Coherencia en los padres y autoexigencia en los hijos

Uno es coherente cuando lo que piensa, siente, dice y hace es una sola y misma cosa. No tiene sentido decirle a los niños desde el sofá: *“eh, vosotros, ayudad a mamá a quitar la mesa”*. Hay que dar ejemplo primero. Tú, padre, has de quitar la mesa durante 5 días, que te vean. El quinto día dices a tu hijo: *“venga, ahora entre los dos”*. Y dos días después: *“estoy orgulloso de ti, ahora ya has aprendido y ya puedes quitar la mesa tú sólo”*. Y él se sentirá orgulloso de quitar la mesa. Así aprenden a autoexigirse, que es mucho mejor que tenerlos vigilados 24 horas al día. Esto es un progenitor potenciador, motivador, animador y protector al mismo tiempo. También pedimos a los niños que estudien pero ¿nos ven a nosotros estudiar, leer revistas de nuestro oficio, ponernos al día en nuestra especialidad? Hemos de poder decir: *“mirad, hijos, nosotros también estudiamos”*.

4. Tener iniciativa, inquietudes y buen humor, especialmente con el cónyuge

Estos tres factores son útiles para la autoestima familiar. En España el buen humor no suele escasear. Pero la rutina es un enemigo en las relaciones conyugales y con los hijos. El punto clave es que haya creatividad e iniciativa en la vida de pareja y eso se contagiará a toda la familia. Las mejores horas deben ser para compartir con el esposo o esposa. Ser papá o mamá no debe hacernos olvidar que somos *“tú y yo, cariño, nosotros”*. Creatividad e iniciativa protegen a la pareja de la rutina. Cuando hay rutina, es fácil que uno de los dos busque la “magia” añorada fuera, en otras relaciones. Por el contrario, si la pareja va bien, los hijos aprenden su “educación

sentimental" simplemente viendo cómo se tratan papá y mamá, viendo que se admiran, se halagan, se alaban, son cómplices. *"Cuando sea mayor trataré a mi mujer como papá a mamá"*, piensan los niños entusiasmados. Eso les da autoestima.

5. Aceptar nuestras limitaciones, y las de los nuestros

Hay que conocer y aceptar tus limitaciones, las de tu cónyuge, las de tus hijos. Pero es importantísimo no criticar al otro ante la familia, no criticar a tu cónyuge ante los niños, o a un niño ante los hermanos, comparando a un hermano "bueno" con uno "malo". Eso hace sufrir al hijo y le quita autoestima. Es mejor llevarlo aparte y hablar.

6. Reconocer y reafirmar lo que vale la otra persona

Seamos sinceros: no tiene sentido que andemos llamando "campeón" a nuestro niño que nunca ha ganado nada. Si ha perdido un partido de fútbol, no le llames campeón. Ha de aprender a tolerar la frustración, acompañado, eso sí. También hemos de saber (grandes y pequeños) que somos buenos en unas cosas y no en otras. *"Hijo, pareces bueno en A y en B, pero creo que C no es lo tuyo"*. Reafirmemos al otro en lo que vale, y se verá a sí mismo como lo que es, una persona valiosa.

7. Estimular la autonomía personal

Uno se hace bueno a medida que va haciendo cosas buenas. Es importante que lo entiendan los hijos. Lo que se hace es importante: hacer cosas buenas nos hacen buenos a nosotros. Esta idea ayuda a tener autonomía personal, hacer las cosas por nosotros mismos, para mejorar nosotros.

8. Diseñar un proyecto personal

No irás muy lejos si no sabes donde quieres ir. Quedarte quieto no es factible, uno tiende a volver a quedarse atrás. Has de tener un proyecto personal para crecer, y atender y ayudar a discernir y potenciar los proyectos de los tuyos.

9. Tener un nivel de aspiraciones alto, pero realista

Hemos de jugar entre lo posible y lo deseable. Si aspiramos alto, nos valoraremos bien, tendremos autoestima. Pero, ¿es factible? Debemos conjugar un alto nivel de aspiraciones con la realidad de nuestras capacidades y recursos.

10. Elijamos buenos amigos y amigas

El individualismo es el cáncer del s. XXI. Nosotros y nuestros hijos estamos atados a máquinas gratificantes: el DVD, la TV, la videoconsola, Internet... El trabajo en solitario va minando la amistad verdadera. ¡Los amigos comprometen mucho y al individualista no le gustan los compromisos!

Sin embargo, necesitamos más que nunca amigos humanos, personas, grandes y buenos amigos, con los que compartir muchas horas, conversaciones sinceras y cercanas, amistades de verdad, que te apoyen y te conozcan auténticamente, que te acepten con tus fallos y potencien lo mejor en ti. Seleccionar amigos así para ti y para los tuyos es la mejor inversión.

Una familia que trata de seguir estos principios contribuye a mejorar la estima en sus hijos y la autoestima en ellos mismos. Hay finalmente tres ideas más a considerar:

* Según Chesterton, lo natural tiende a lo sobrenatural mientras que lo que no se sobrenaturaliza se desnaturaliza. Es cierto. Hemos de entender que la autoestima, el amar y el amarse, es sobrenatural. ¿Has pensado en cómo te ama Dios, en lo grande, lo sobrenatural de Su amor por ti? Piénsalo. Eres muy especial para Él. Cuando vivas este amor, comunícalo a tus hijos.

* Buena parte del sufrimiento inútil en el mundo se produce porque en algunas ocasiones en las que deberíamos dedicarnos a pensar, nos ponemos a sentir; y en ocasiones que son para sentir, nos ponemos a pensar. Evitemos este sufrimiento inútil: hay momentos para pensar y momentos para sentir.

* Si luchas, puedes perder, pero si no luchas ya estás perdido. Si luchas por tu vida familiar, no estás perdido.