



Escuela de Padres 2018: "Familias con sentido"

Facilitadora: Sandra Barbero Sereno
sbarbero@dauperu.com
www.dau.peru



Enfrentamos una época distinta y como cada época tiene su propio espíritu y desafío, en cada momento de la historia, ha habido cambios, porque es propio de la evolución que tenemos como especie, y como despliegue de la humanidad que nos habita, que haya un permanente movimiento en lo que nos rodea. Y en nosotros mismos. Aquel que no se adapta a esto, de verdad, sufrirá y lo peor, es que también hará sufrir a otros. La adaptación es acomodarse en el movimiento de la misma vida y poder ser flexible a lo que manda la realidad que muchas veces se impone.

Aspectos a tomar en cuenta

- ✓ Coordinada 1 = La época.
- ✓ Coordinada 2 = La pareja y la madurez emocional de cada uno de los padres.
- ✓ Coordinada 3 = La individualidad y personalidad del hijo/a

Coordinada 1 = La época

Hoy se debe tener en cuenta que el fenómeno social y la cultura, son la manifestación del ser humano en cada época, y pueden tener un impacto detonante en situaciones conflictivas. No es que la época enferma, si no que es la persona la que no puede afrontar lo que la época trae. La tecnología que es la expresión más resaltante de esta época, es una de las manifestaciones de esta postmodernidad, la tecnología en sí, no es ni buena ni mala, es el uso que le doy a la tecnología lo que en definitiva, puede mostrar si la persona se regula o no.

La época ha conllevado, a quejarnos casi todos, y se muestra como fenómeno colectivo, a la FALTA DE TIEMPO, a estar en trabajos esclavizantes, que conllevan muchas horas fuera de la casa. Es una permanente frase en el consultorio "trabajé y trabajo muchas horas", "si me hubiese dedicado más, quizás esto hoy no sería un problema". Y para que algo crezca y se desarrolle, requiere de la mirada, de la palabra, de la presencia.

Que no nos separe la tecnología. Capturados por la pantalla. Capturología.

Esta generación llamada "nativos digitales" ha nacido en la era de la tecnología, el auge de las pantallas, la globalización, la noticia al instante, la conexión digital. Esta es la época en la que han venido al mundo nuestros hijos.

Somos observadores de cambios que se han generado a partir del uso de los aparatos, claro hablamos de las generalidades, siempre existen y existirán las particularidades, que no se identifica con la situación planteada. Pero podemos observar según lo que expresan padres, docentes y adultos que comparten tiempo con niños que esta es una generación de niños que NO conversa o conversa poco.

Las emociones no son expresadas por el rostro, o el cuerpo, las expresan las imágenes de los emoticones de los celulares o tabletas. Los matices de la voz, también se van perdiendo. Apaguemos las pantallas. El "dios pantalla", nos robó el espíritu. Si me llaman por teléfono y estoy hablando en el cuarto con mi hijo, el que perdió es el que llama, NO mi hijo.

Con la TECNOLOGIA: No hay que negarse, no rechazar. Sino: aprender, cuidar, acompañar y asistir.

Coordinada 2 = La pareja y la madurez emocional de cada uno de los padres.

La pareja y la madurez emocional de cada integrante, de alguna manera condicionará al tipo de familia que se conforma.

LA MADUREZ AFECTIVA de cada integrante, conformará algo muy importante “la funcionalidad” de ese sistema familiar.

-“No somos normales Doctora”- me decía una mujer asumiendo el gran tema conflictivo que tiene con su pareja, padre de dos hijos.

-“No hay funcionalidad, suena mejor” - le comenté, dado que esto brinda un potencial reparador, esperanzador incluso, si algo ni funciona, se revisa, se repara.

Si uno de los integrantes, de una relación de 2 se va, deja o abandona el sistema, puede hacerlo físicamente y aunque rechace, con alma y vida, estar en un sistema del cual, ha procreado hijos, nunca podrá hacerlo. NUNCA. Critique, cuestione o rechace, no hay mucho que hacer aquí. Si tenemos algún hijo dando vueltas por el mundo, SIN RECONOCERLO, conviene hacer el ejercicio responsable de asumir para estar en paz. Y para dar paz, a un ser que en el fondo de su alma, se sentirá incompleto.

La consanguineidad es un sello. Provengo de un hombre y de una mujer, me guste o no me guste. Aceptar los orígenes, da paz en el alma y esa paz la llevaré a la vida.

Coordenada 3 = La individualidad y personalidad del hijo/a

La individualidad de cada hijo es uno de los temas que más cuesta asumir. Los amamos de forma posesiva y casi ciega, nos vemos a nosotros mismos en ellos, podemos pensar: “pobrecito cómo sufre”; pero quizás no sea el hijo o la hija que sufra, sino soy “yo”, sufriendo.

-“Lo castigué con fuerza”- me dice una madre, y yo le pregunto –“¿era para tanto?”. Y me responde - “De verdad que no, me desfugué con mi hijo . Después me arrepentí”.

Los hijos son seres únicos, que procesan distinto, poseedores de su propio ser, con una individualidad que deben desarrollar, con una sensibilidad y una vulnerabilidad propia.

Otro tema importante, es hacer hincapié que la problemática del niño o del adolescente, no se ha tratado como corresponde, es recién en el siglo XX que la psicología inicia un camino de intervención y acompañamiento acorde más a la individualidad y singularidad, a la etapa del niño (algo que los padres deben conocer es cómo se desarrolla el psiquismo infantil, cuáles son sus necesidades, etc.)

Resolviendo conflictos con amor, en tiempo de crisis

A lo largo de mi carrera terapéutica, he visto esto, que se acude a un espacio de orientación, cuando los conflictos explotan de manera violenta. Tenemos el conflicto encima, y desde ese lugar de presión, angustia y hasta desesperación, acudimos a alguien que nos pueda mostrar alguna alternativa a lo que muchas veces se siente como imposible. Cuantas familias desarmadas, disfuncionales, violentas, son parte del mundo de hoy. De una familia, salen los santos y héroes, y también los más violentos agresores que la humanidad ha conocido.

Ese sistema familiar imperfecto, con defectos y virtudes, con incomodidades e inseguridades, nos ha llevado a conocer el cielo y el infierno, lo mejor y lo peor, es nuestro desafío: reconocerlo, integrarlo y aceptarlo. Para no llevar desórdenes a nuestra familia HOY.

Por eso, estarás aquí en este espacio, para conocer más sobre cuatro palabras claves:

- ✓ Resolver
- ✓ Conflicto
- ✓ Hijos
- ✓ Amor

PRIMER MOMENTO: RESOLVER



Todos tenemos conflictos, pues los vínculos, tienen “tensiones” a los que hay que responder.

Los problemas matemáticos siempre tendrán una manera de ser resueltos, los números cierran, solo es cuestión de conocimiento, aprendizaje, estrategia... y resuelto el tema.

Los problemas humanos, no son ni tan rápidos de resolver, ni tan fáciles de encontrarles solución, es más, muchas veces aunque apliquemos lo mencionado líneas arriba, el problema, sigue siendo problema. Cuando se trata de la especie humana, hay variables que se nos escapan. Para tratar problemas humanos, desplegar lo humano es la clave.

No somos animales y si bien, cohabita en nosotros la parte animal instintiva, no es lo que debe ser desplegado frente a una situación

que llega a nuestra vida. Para algo, nos pusimos en dos piernas, nos bajamos de los árboles y a la hora de comer, lo hacemos con cubiertos. Podemos reconocer el bien del mal; y sabemos que nuestra existencia, está aquí en esta versión humana, para algo, debemos dejar una huella, y solo estaremos en paz, cuando podamos estar en armonía con lo que damos en cada situación que se nos presenta.

Somos responsables de la respuesta que damos.

Si das violencia a tus hijos, entonces hazte cargo y no te lamente. Si das amor a tus hijos, entonces hazte cargo y pon límites si ves que las respuestas de tus hijos no están de acuerdo a lo que tú estás dando. Si das tu descontrol a tus hijos, hazte cargo de las respuestas descontroladas que ves en ellos.

Nuestras preguntas, no las responderá nadie más que nosotros mismos, el trabajo está en reconocer que el problema siempre es una oportunidad, que un conflicto me lleva a la puerta de la conciencia, que se abre cuando entramos en nosotros mismos y nos confrontamos con la pregunta: ¿qué hay que aprender ahí?, pero esa puerta se abre también hacia afuera, una vez que hayas entrado a buscar la pregunta, sal para responderla, pero cuidado cómo vas a salir, debe ser siempre: desde el cuidado y el amor, desde la responsabilidad y el sentido.

SEGUNDO MOMENTO: CONFLICTO



Hay conflictos que pueden ser afrontados sin ayuda profesional, con una buena intención, firmeza y fortaleza interna; pero no en todos los casos es así. Hay situaciones que pueden haber iniciado con un conflicto, con una tensión, que se pudo haber originado en algún momento, y que puede ser el problema, al que hoy nos enfrentamos. Un conflicto es parte de la vida, es tensión; pero si hay problemas que traen violencia, eso es distinto. Hay otros elementos que revisar, las claves para enfrentar y superar crisis con tus hijos. Tú y tus hijos. No dejes que los constantes cambios los separen.

Todos vamos a tener que enfrentar conflictos en algún momento de las etapas de nuestros hijos. Y no con todos los hijos vamos a orientar de la misma manera, porque la individualidad es un

elemento vital en la relación. Frente a estas situaciones, se produce un cierto grado de tensión, que puede ser mínima o máxima, y a esa tensión se definirá como CONFLICTO.

Un conflicto puede entenderse como las diferencias generadas a raíz de un acontecimiento, situación o circunstancia que implica un problema o una dificultad. Cuando aparece un conflicto es frecuente que se generen sentimientos negativos, mal humor, impotencia, ansiedad y esto da lugar a conductas que desembocan en enfrentamientos. Con los enfrentamientos solo conseguimos discrepancia y MÁS tensión.

Las situaciones en sí mismas pueden contener cierto grado de tensión o discrepancia entre padres e hijos. Pero si a la tensión se le suma, la incapacidad de poder contener como adultos la situación en sí misma, el MIEDO que tenemos frente a la situación que se está provocando, esto puede desembocar en conductas entre padres e hijos destructivas, y ya no sería un conflicto, sería una crisis a gran escala.

Si ante las situaciones mencionadas, respondemos con MIEDO, estaremos frente a un conflicto seguro

El miedo hará que se desvirtúe la comunicación, que no se pueda expresar lo que se siente, que no se puedan dar razones válidas y argumentos porque dije a una situación "X" un NO. El hijo, va a querer siempre un SÍ de parte del padre o madre.

Un NO, hace que el deseo, se detenga o quede a mitad de camino, ese NO, frustra, enoja, estropea lo que ese ser en crecimiento quería. Pero un NO dicho en el momento adecuado, con el tono adecuado, sin tanto despliegue emocional por parte del adulto, hará que la gestión de ese conflicto sea un éxito.

Hasta aquí se observa cómo los adultos son los portadores de los problemas de falta de contención a las situaciones que los hijos presentan.

Generación de padres que perdió las certezas



Se ha pasado al "quiero lo mejor para mi hijo", "le doy todo". No se sostienen las cosas que se les dice. A mi madre, no le importaba ser simpática o buena onda con nosotros, ella se enojaba y le duraba el enojo. Los padres de antes, mantenían lo que decían. Muchos de ellos también reprimían de manera exagerada; por eso la importancia de INTEGRAR lo mejor de ellos versus con lo que somos.

Estabecemos vínculos de confianza pero no de amistad.

Mi rol, es lo que me toca, es cuidar y gestionar MIS EMOCIONES. No puedo ser simpática todo el tiempo o agradable. Poner horarios, establecer disciplinas, es ingrato. Establecer la autoridad es lo que se debe tener claro. ¿Dónde me ubico en la relación con mis hijos? Digo sí a todo, para no tener problemas, para no

discutir porque produce un desgaste enorme y las consecuencias son trágicas. Cuando el padre o la madre se desdice, y aparece la inconsistencia, surge también el conflicto, acompañado del miedo y otras emociones. Pensar en la visión a largo plazo es una de las principales tareas que tenemos como padres.

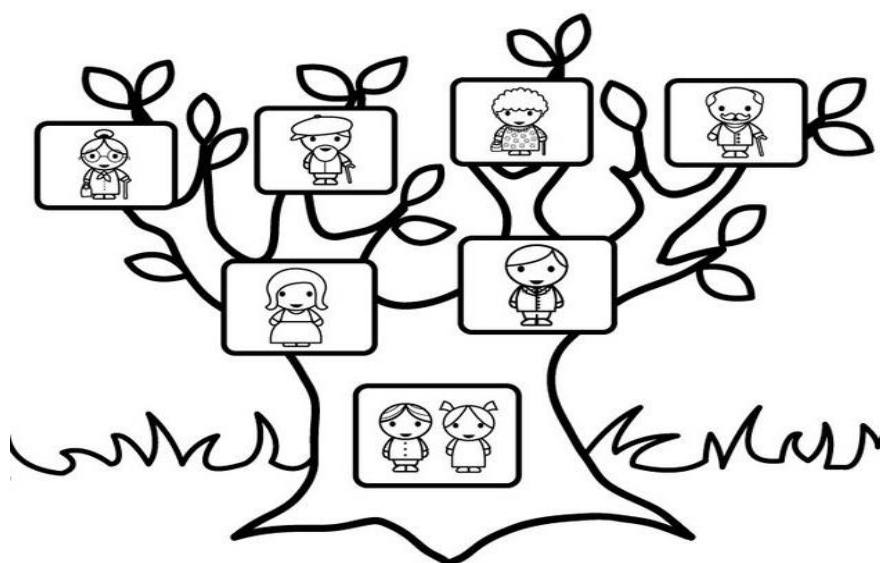
H itinerario para la gestión del conflicto

1. Ubica cuál es el problema, qué grado de tensión aparece y sobre todo CUÁNTO miedo le tienes a lo que está pasando.
2. ¿Qué pensamientos o qué ideas vienen a tu mente, frente a lo que está sucediendo?
3. Haz una lista de cómo te estás sintiendo y qué emociones son las que están apareciendo
4. Piensa cómo estás actuando, qué conductas estás llevando a cabo (gritos, reproches, castigos, etc.). Y reflexiona el modo en que éstas influyen en el conflicto, ¿ayudan a mejorar la situación y llegar a un acuerdo o por el contrario empeoran la situación?
5. Explícale el punto de vista de manera razonada y escucha.
6. Deja hablar. Ponte en su edad.
7. Busca y da alternativas para solucionar el conflicto. Es importante proponer alternativas en conjunto, pensando en el bien de todos.
8. Emplea técnicas de negociación. Ofrece diferentes alternativas, de este modo será él/ella quien escoja y no entrará en conflicto. Por ejemplo si tu hijo quiere un helado de postre, le dices que si quiere el helado tendrá que comerse las verduras, que puede elegir terminar el plato de verduras y comer un helado o no terminar las verduras, ni comer helado.

Es importante que pienses cómo haces sentir al otro con lo que dices. Una discusión no es una pelea donde uno tiene que vencer y derrotar al otro haciéndole sentir mal. Evita para ello lo personal, y procura hacerle percibir que es importante para ti.

Ten en cuenta que el objetivo es la búsqueda de una solución. La comunicación es la base para la resolución de conflictos. Hay que centrar esa comunicación en las emociones más que en la situación en sí.

TERCER MOMENTO: HIJOS



Orden y jerarquía en la familia: eso nunca debe pasar de moda. Se debe continuar construyendo vínculos sólidos en tu familia.

Cada padre o madre debe estar seguro y repetirse: "Tengo el hijo o hija que me merezco, el o la que me hace crecer, desarrollarme, desplegarme, aprender. Con cada hijo o hija, tendremos que afinar más nuestra conciencia. Y al afinar la conciencia tendremos que hacer el trabajo fino, de desenredar nuestro mundo interno y emocional.

CUARTO MOMENTO: AMOR

Algunos datos (FUENTE MINISTERIO DE LA MUJER)

- 05 de cada 10 personas de se encuentran casadas o conviviendo (49.7%).
- Las separaciones han aumentado de manera paulatina en los últimos 20 años. De acuerdo con el mismo estudio, el 12.5% de esta población declaró estar divorciada, separada o viuda.
- Mientras en 1993 se registraba un divorcio por cada 100 casamientos, en 2001 se registraron 16 por cada 100 y en el 2014 hay 30 por cada 100
- En los últimos 15 años, el porcentaje de matrimonios se redujo en un 19.3%, aumentando los divorcios en un 74.3%.
- La duración de los matrimonios se registró de la siguiente manera: el 27.2% estuvo casado cinco o menos años, el 17.4% estuvo unido de seis a nueve años y un 54.4% proviene de una de 10 años o más.



El amor es una actividad, un poder del alma, existen personas que creen que lo único necesario es encontrar un objeto adecuado y que después todo viene solo. Puede compararse esa actitud con la de un hombre que quiere pintar, pero que en lugar de aprender el arte sostiene que debe esperar el objeto adecuado, y que pintará maravillosamente bien cuando lo encuentre.

Si amo realmente a una persona, amo a todas las personas, amo al mundo, amo la vida. Si puedo decirle a alguien "te amo", debo poder decir también: "por ti amo al mundo, en ti me amo también a mí mismo". Y a eso se le llama ORDEN.

Cualquier reflexión en la que el tema del amor sea el centro se debe partir de la visión de persona. Porque para comprender mi manera de amar, o la manera de amar de otro, debo superar el propio YO y poder dejar el sistema familiar de origen, para estar dispuesto a asumir el rol en la familia que se está construyendo.

Retornar para vivir mejor- Lo que traigo



Nacemos al mundo y a la vida. Traémolos información heredada. Somos un bagaje de experiencias de muchas generaciones que son las que nos precedieron y que han dejado una huella en el registro de vida del pasado, y que influyen en el presente. Pero, pensar que solamente repetimos patrones o situaciones, nos haría caer en un determinismo, que no le suma nada a la experiencia de vida que hoy nos toca vivir.

Desde lo generacional

Todos traemos en el inconsciente historias. La pregunta es ¿qué queda grabado? pues lo que ha quedado grabado son "vivencias", o sea cómo la persona que le tocó vivir la experiencia lo sintió, y a partir de ello queda una vivencia registrada.

Por ejemplo, si una persona sufre un abandono, al vivir esta experiencia, lo que le queda grabado en el inconsciente (por protección y para que no vuelva a suceder) es quizás este mensaje: "no confíes, no te entregues, controla, etc. A partir de esta información muchas veces, somos arrastrados, sin

mucha opción a tener un tipo de personalidad y manera de ser, que nos impide relacionarnos desde un lugar distinto.

A modo de conclusión, si estamos bloqueados en nuestra primera infancia, si estamos en la búsqueda de nuestro padre, madre o hermana, quiere decir que aún somos niños, quiere decir que no somos adultos, quiere decir que las relaciones de parejas de algún modo seguirán siendo de niños. Vamos a poner más conciencia en nuestras vidas y convertirnos en adultos, ya que es el adulto quien que toma decisiones en plena conciencia.

Muchas veces la vida se nos presenta insatisfactoria y conflictiva por culpa de la existencia de situaciones amorosas difíciles, que complican nuestra existencia.

En muchas ocasiones esos amores difíciles o los conflictos que se presentan, nos empujan a la soledad, la separación y el divorcio; pero son consecuencia de bloqueos transgeneracionales inconscientes, y eso es lo que analizaremos a continuación.

La herida, el dolor guardado



Una de las cosas que es más importante reconocer para amar de manera ordenada, tiene que ver con la mirada con que nuestros padres nos han mirado de manera consciente o inconsciente.

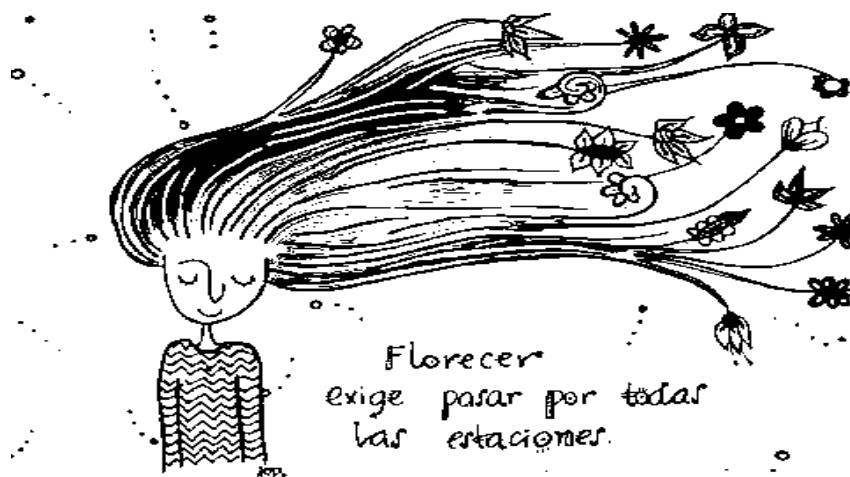
Si algo ya tenemos claro es que las historias de nuestras relaciones presentes tienen que ver con las relaciones pasadas, y sobre todo, con los vínculos parentales. Está claro que para poder estar dentro de una relación bien, necesito haber saldado las deudas afectivas, las que nos dejaron huellas en el pasado.

La importancia de "cómo" se trajo al hijo al mundo, con qué visión, con qué mensaje inconsciente, primero deberás reconocerte tú como hijo, luego haz el ejercicio de reconocer a tus hijos en los siguientes tipos:



- Hij@ de sustitución: lo buscan rápido ya que estará para reemplazar a un hijo o hija que murió recientemente.
- Hij@ yacente: es una sustitución vertical dentro del árbol generacional, de alguien de una generación anterior.
- Hij@ eventual de sustitución: cuando en la dinámica familiar hay un niño que no está bien (e incluso hay un riesgo de que muera sin que acabe ocurriendo), se busca inconscientemente un hijo que lo pueda sustituir. Un niño concebido así es un niño que no vive, un adulto que no vive y tiene los mismos signos del yacente pero además no vive porque el anterior no está muerto.
- Hij@ medicamento: se tiene un niño para curar a otro, por ejemplo en el caso de necesitar un trasplante de células madre. Esta persona decidirá como profesión enfermera, medico, terapeuta, farmacéutico, etc, ya que su rol es curar a otra persona.
- Hij@ bastón de la vejez: cuando la madre está embarazada ya al final de su edad fértil, se tiene la intención de que ese hijo sea el que se ocupe de los padres cuando sean viejos. Son personas con sobrepeso o constitución fuerte porque son un bastón; que no consiguen casarse, solteros eternos que viven con sus padres hasta que estos mueren. Adaptan el trabajo y su vida personal en función de las necesidades de sus padres.
- Hij@ mosquetero de la reina: la reina es la madre, por ello se le protege y se le defiende; porque siente que la madre está en peligro, ¿por qué?, pues porque el marido no la protege, es violento, está ausente o no está, así que está de guardia esperando que su madre lo llame. Puede pensar: "mi madre está sola y tengo que protegerla", por ello aunque se independice siempre vuelve a casa de su madre.
- Hij@ esponja: se le tuvo para cargar con los problemas, es quien absorbe los problemas y los aceptará como suyos. El problema real para estos niñ@s, viene de antes de los tres años porque fueron una esponja y al no expresarse, se llevaron todas las emociones difíciles de la familia. La vida de estas personas cada vez que hay un problema se complica porque lo absorben, cada vez que hablan con alguien la otra persona se descarga y ellos lo absorben todo. Estos niños están para absorber todos los conflictos emocionales de la familia. Así que si alguien está en duelo, absorberá su tristeza; si su madre está enfadada, absorberá su enfado y destrozará sus juguetes.
- Hij@ basura: estos niños están para absorber las cosas tóxicas; están al servicio de todos; los llaman sólo cuando hay un problema; sólo los tienen en cuenta cuando hay problemas. "Solo me llaman para pedirme algo, que les preste dinero, les solucione un problema, que les cuide a los niños". En este grupo hay muchos casos de obesidad ya que absorben todos lo tóxico de la familia. A nivel biológico retienen líquidos, los cuales tienen un significado emocional, pues cuando se tienen muchos tóxicos se buscan diluir con agua; pero la persona no puede eliminar ese agua retenida porque la tiene para diluir los tóxicos que retiene en su cuerpo. Las dietas no sirven de nada ya que el conflicto bloquea la pérdida de peso.
- Hij@ síntoma: va a enfrenar la problemática de la familia a través de una enfermedad, aquí incluimos las enfermedades denominadas genéticas, raras, etc. Por ejemplo, cuando vemos a un niño de 01 año con cáncer está expresando un problema del clan y cuando hay una enfermedad que se repite en uno o varios miembros sin encontrar solución, quiere decir que el conflicto es enorme.

Mejorando tu historia familiar: sé un padre en constante evolución.



Cada persona puede gestionar de manera distinta y cambiar en algo la forma en que se está llegando al hijo/a. La evolución implica que la persona pueda ver el tema desde varios ángulos y lugares.

Se debe asumir que el conflicto es una OPORTUNIDAD, que es una SANA TENSION, que puede ser manejada sin mayores dificultades cuando somos maduros afectivamente y no perdemos la orientación, ni el sentido.