

MÁS CONECTADOS

MARÍA JOSÉ LACÁMARA



Encontrando a
los padres que
soñamos ser

MARÍA JOSÉ LACÁMARA

MÁS CONECTADOS

Encontrando a los padres que
soñamos ser

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© 2020, María José Lacámara

Derechos exclusivos de edición

© 2020, Editorial Planeta Chilena S.A.

Avda. Andrés Bello 2115, 8° piso, Providencia,
Santiago de Chile

1ª edición: abril de 2020

ISBN: 978-956-360-711-6

Impreso en: Salesianos Impresores S.A.

Invitación

Elegir hacer lo fácil conlleva vivir una vida difícil.

Mientras que elegir hacer lo difícil
conlleva vivir una vida fácil.

JERZY GREGOREK

Para partir este libro, y para aquellos que lo leen, creo que lo primero y más importante es entender que no existe la receta perfecta para ser padres. Podemos leer, estudiar, conocer y manejar miles de teorías, pero si no dedicamos nuestro tiempo a conocer y conectarnos con las necesidades de cada uno de nuestros hijos, la tarea de la crianza será titánica. Si no logramos conocernos a nosotros como padres, y cuál es el proyecto de familia que soñamos, estaremos perdidos. Náufragos en un mundo que nos entrega miles y miles de técnicas, teorías e información de aquello que debo y no debo hacer con mis hijos, y qué es lo que, en definitiva, me hará un “buen padre”.

A través de estas páginas, no quiero enseñarles a criar y por ningún motivo quiero que este se convierta en un libro de *tips* sobre qué hacer o no hacer con nuestros niños. Creo firmemente que no existe la receta perfecta, porque sé que la respuesta no está ni en este ni en los mil y un libros o columnas que leamos de crianza. Sé que esa respuesta solo la podemos encontrar en la más profunda reflexión que

nos entrega el poder **MIRAR** a nuestros hijos y **DESCUBRIRLOS**.

Por medio de estas líneas, solo busco abrir una oportunidad en ustedes, para que como papás podamos reflexionar, pensar y cambiar eso que no nos gusta. Flexibilizar esas teorías que hemos leído o nos han contado y buscar aquello que nos hace sentido. Mirarnos como padres y mirarlos profundamente a ellos: nuestros hijos, para así poder conectarnos con eso que soñamos e intentar aprender, desde lo que “yo soy” y desde lo que “ellos son”, la mejor manera de ser padres para ellos, individuos únicos e irrepetibles.

No existe la receta porque cada familia se construye desde una individualidad diferente, cada uno tiene su historia, miedos, sueños y afectos. No existe una sola teoría ni realidad, sino tantas realidades y teorías como familias hay. Los invito a descubrir la de ustedes. Dentro de un mundo diverso, estas líneas van orientadas a todos esos papás, mamás o familias, cualquiera sea su composición. Todo enfocado a que nos detengamos a mirar nuestra relación con cada uno de nuestros hijos en particular. Existen tantas realidades como familias hay, y cada una de estas líneas busca, al menos en mis sueños, incluir a cada una de ellas sin importar las diferencias.

Parto de la base de que todos intentamos hacer la tarea lo mejor posible, que todos queremos acompañar a nuestros hijos en su crecimiento, entregando la mejor versión de nosotros mismos. Al menos si estás leyendo este libro, estoy segura de que estás buscando ese camino. El problema es que hoy en día este camino se hace cada vez más desafiante. Estamos en un mundo que nos inunda de información y va-

mos agarrando lo que nos gusta o hace sentido, sin pensar o detenernos a mirar si todo esto resulta coherente.

Vamos danzando de una teoría en otra, aplicamos A y después decidimos aplicar B, vamos perdiendo poder y maniobrabilidad y, con ello, inevitablemente vamos perdiendo la mirada centrada en nuestros hijos y qué es lo que finalmente queremos y esperamos para ellos, siempre desde lo que ellos verdaderamente **son**. Con esta inconsistencia, vamos criando hijos que ya no saben a qué atenerse, que se alejan de nosotros y van perdiendo la estructura o valores, propios de una familia que logra nutrirse a través de los vínculos, de su propia realidad y no de las teorías.

Sin darnos cuenta, entre tanta información, ponemos el foco en la forma y no en el fondo. Nos transformamos en padres que solo intentamos modelar el comportamiento de nuestros hijos: que no sean desordenados, que sean obedientes, que se laven los dientes, que estudien, que saluden, que no griten, etc. Miles y miles de conductas para un sinnúmero de correcciones, todas con un solo fin: “Que nuestros hijos sean felices” o para que “sean buenas personas”. En esta mirada puesta en la forma, claramente nos olvidamos del fondo. ¿Qué esperamos de ellos realmente? ¿Cuáles esperamos que sean sus valores o pilares fundamentales? ¿Qué podemos hacer nosotros como papá o mamá para que se descubran?

Son preguntas en las que no nos detenemos. Corregimos conductas sin mostrar lo nuclear de por qué quiero que aquella conducta sea distinta. No quiero que solo no grite, quiero inculcar la importancia de las relaciones interpersonales, el respeto por el otro y la empatía. Olvidamos *the big*

picture solo para quedarnos en una mirada minimalista en torno a conductas, olvidando quiénes son o podrán llegar a ser nuestros hijos.

Sin darnos cuenta, nos vamos perdiendo en el intento de criar, de construir esa relación que soñamos. Nos perdemos y no sabemos qué queremos, no nos detenemos a pensar por qué estamos actuando de tantas y distintas maneras. Aplicamos castigos o amenazas, aun sabiendo que no funcionan. Después intentamos la conexión emocional, no castigar y contener, llegando a flexibilizar límites y normas, para luego darnos cuenta de que ese no es el camino “correcto” y entonces lo volvemos a rigidizar. Reforzamos a nuestros hijos pensando o soñando que eso construirá en ellos una autoestima positiva, porque eso es lo que hemos escuchado o leído. Sin embargo, la verdad es que tampoco entendemos tanto de qué se trata el refuerzo positivo ni cómo hacerlo, solo sabemos que eso es “algo que hay que hacer” y a ratos ni siquiera tenemos tiempo de intentarlo.

Son tantas las nuevas teorías, tantos los estudios, tanto aquello que leemos en internet, que finalmente nos perdemos intentando ser los “padres perfectos” y nos olvidamos de lo más importante, que es **MIRAR** a **NUESTROS** hijos y ver cuáles son **SUS** necesidades. Naufragamos en un mar de información y la aplicamos sin pensar, haciendo naufragar a nuestros hijos con nosotros. En este naufragio se va la coherencia, se va el detenerse, se escapa la reflexión y el descubrimiento. ¿Cuánto necesitamos abandonar la necesidad de perfección para empezar a reflexionar, detenernos y conectarnos con quienes son nuestros hijos?

Mi invitación hoy es a que dejemos de naufragar, a que nos preguntemos qué es lo que queremos para nuestros hijos, qué es lo que vamos a tomar y a qué le daremos fuerza, forma y fondo. Quizás, siendo un poco más “imperfectos” tendremos más espacio para conectarnos y buscar lo que necesita cada uno de ellos. Quizás, en la paradoja de la vida, mientras más imperfectos nos demos permiso para ser como padres, tendremos hijos más felices, seremos padres más libres y lograremos entregar más espacio al disfrute y la conexión, logrando una familia más nutritiva y que nos ayude a todos a crecer en cada ámbito de la vida.

Todos hacemos las cosas desde nuestro propio paradigma, por lo que existen infinitas posibilidades y variaciones para una misma ecuación. Salir de la mirada enjuiciadora y de lo que se dice que “está bien” o “es lo correcto” es nuestro desafío. Intentemos encontrar lo que a nosotros como papás nos hace sentido.

A través de este libro les iré mostrando aquello que a mí me ha hecho sentido en la crianza, lo que me ha ido funcionando y todas las veces que me he equivocado hasta descubrirlo. Los invito a recorrer este camino tomando lo que les resuena, lo que los hace anclarse en un puerto seguro para no naufragar. Los invito a pensar qué soñamos ser como padres para cada uno de nuestros hijos, soltar las teorías y conectarse con el estómago, con la guata, con la intuición de madre o padre, pero por sobre todo con ellos, porque finalmente eso será lo que les dará más fuerza y consistencia a nuestras decisiones como padres.

He decidido no ser una de esas personas, columnistas o psicólogas, que los hace naufragar por el océano de conceptos. Y, entonces, lo primero que se me viene a la cabeza es: ¿cómo puedo ayudarlos? ¿Qué me ha ayudado a mí? ¿Podré hablarles en primera persona?

Los invito a leer lo que como mamá y psicóloga me ha hecho sentido. Son temas que he descubierto con los años y que sigo descubriendo cada día. En el camino me he equivocado muchas veces, he pedido perdón a mis hijos y otras tantas he necesitado detenerme a pensar realmente qué es lo que ELLOS necesitan de nosotros como padres. He requerido más de mil veces parar y descifrar cómo puedo ser esa mamá que ellos necesitan, sin abandonarme, abandonar a mi pareja y nuestro sueño como familia.

Lo más importante de todo: nunca soñé ser mamá de una manera determinada, pero sin duda espero aprender a ser la mejor versión de mí misma. Jamás perfecta, jamás sin equivocaciones, pero con la capacidad de detenerme, mirarme y mirar la familia que estoy construyendo o quiero construir. Sin importar nuestras diferencias, todos somos familia en la relación que creamos con nuestros hijos.

Entonces, mi primer —o quizás único— objetivo para escribir este libro es, en todas mis divagaciones sobre lo que yo he encontrado valioso para mi familia, que sea una invitación a que encuentren su ancla, sus valores, sus definiciones, sus herramientas... las de SU familia. Algunas de las cosas que escribiré acá no les harán sentido y, la verdad, eso espero. Espero que puedan ajustarlas a su familia, a lo que SUS hijos necesitan y a lo que ustedes como padres puedan entregarles.

No se traguen todo lo que digo, la idea es que puedan masticarlo, pensarlo y conversarlo. Solo así consideraré logrado mi objetivo. Porque estoy segura de que solo así seremos los padres que nuestros hijos necesitan y aprenderemos a ser los padres que soñamos: imperfectos y, sin duda, con hijos felices.

JOSE

CAPÍTULO UNO

El desafío de ser padres hoy

El cambio nunca es doloroso, solo
la resistencia al cambio lo es.

BUDA

Me imagino que concuerdan conmigo al pensar el gran desafío que implica ser padres hoy. Son tantas las razones que nos hacen este camino desafiante que, a ratos, incluso lo encontramos difícil y queremos abortar la misión. ¿Habrá un cartel de *exit* en esto de ser padres? Al sentirlo desafiante, se va volviendo pesada esa mochila y comenzamos a sentir que ser padres es DIFÍCIL, y cuando nos sentamos a mirar a nuestros niños y evaluamos si lo estamos haciendo bien o si en realidad habrá una mejor manera de hacerlo, claramente esa “carga” se vuelve cada vez más pesada. ¿Cuánto de esta dificultad le transmitimos a nuestros hijos? ¿Será necesario que esa mochila sea tan pesada? ¿Qué hacemos para alivianarla y sentir que esos desafíos son solo eso... desafíos y no dificultades?

Aprendamos a mirar la parentalidad como un regalo, una experiencia de crecimiento que vendrá con miles de caídas de las cuales obtendremos un enorme aprendizaje. Soy una convencida de que necesitamos dejar de decir que esto es una tarea difícil y aprender a conectarnos con el disfrute

que implica ver crecer a nuestros hijos. ¿Es cansador? Sí, obviamente, pero no por eso deja de ser una travesía extraordinaria. Para poder maravillarnos con este proceso de ser padres y construir familia, necesitamos abrir la mirada al disfrute, a lo imperfecto y a observar los desafíos de hoy como oportunidades para ser mejores padres.

Me gustaría poder enumerar los desafíos que veo en ser padres hoy, pero al mismo tiempo me doy cuenta de que, la verdad, no sé cómo era antes, ya que no me tocó ser mamá y psicóloga años atrás, me tocó hoy. Sin duda, puedo imaginar que este camino también fue desafiante para nuestras mamás en su época y con una gran cuota de incertidumbre e inseguridad de por medio, que viene quizás adherida a nuestro rol de papás. ¿Cuándo dejaremos de preguntarnos si lo estamos haciendo bien? Quizás necesitamos empezar a cuestionarnos: ¿cuánto estamos disfrutando a nuestros niños? ¿Cuánto estamos creciendo con ellos? ¿Qué necesitamos para seguir creciendo juntos dentro de lo imperfecto de la vida?

Siempre escuché a mi mamá decir “a nadie le enseñan a ser padres”. Y la verdad es que es cierto, porque nadie te enseña a ser mamá o papá y, menos aún, nadie te dice cómo ser la mamá o papá para TU hijo. Lo más probable es que nadie conocerá y sabrá mejor que ustedes lo que él necesita, sin embargo, aun así, podemos equivocarnos más de mil veces sin encontrar respuestas a qué será lo que “debemos” o “tenemos” que hacer. Solo está nuestra infinita capacidad humana de equivocarnos y aprender, de detenernos en el otro y conectar. No hay más respuesta que esa: simple y sencilla.

Este es uno de los misterios de la vida, todos somos seres únicos e irrepetibles y lo que les sirve a unos no les sirve a otros. No nos queda otra que aprender, en el camino, qué nos hace sentido para cada hijo, asumiendo que en esa ruta existirán miles de errores que tendremos que ser capaces de ver y evaluar para poder intentarlo de otra manera.

Lo más paradójico de todo esto es que existe una gran probabilidad de que solo tendremos la certeza de haberlo hecho “bien” al final del camino, una vez que podamos ver a nuestros hijos ya adultos. Es entonces cuando seremos capaces de ver y analizar el camino recorrido y evaluar cómo lo hicimos. ¿Será tan importante esa evaluación?, finalmente, más que valorizarnos como papás, queremos que lleguen a ser adultos buenos, cariñosos, generosos y felices. El tema será ir viendo cómo construimos esa felicidad en el camino y es por esto que tendremos que estar dispuestos a tomar este vuelo incierto y ver qué nos depara el destino. Para este vuelo, será necesario evaluar qué necesita cada pasajero, todos vamos al mismo destino, pero no todos tenemos las mismas necesidades ni la misma manera de enfrentarlo, entonces debemos detenernos en cada pasajero.

Este vuelo implica desafíos distintos, porque claramente antes era diferente y necesitábamos tomar otras determinaciones. ¿Cuáles son los desafíos que pone el mundo actual a nuestra parentalidad?

a. Tiempo de calidad vs. tiempo

La vida corre más rápido que antes, nos invade la tecnología y vivimos en una sociedad donde el valor está puesto

en lo que tenemos y no en lo que somos. Ser padres hoy trae la idea implícita de darle a nuestro hijo “todo lo que necesita”, sin darnos cuenta de que todo eso que necesita lo estamos definiendo desde lo accesorio, desde las cosas, desde los adornos.

Poco a poco nos sumergimos en un mundo consumista, que implica trabajar duro para poder sostener la vida que, **OJO, elegimos** vivir. Entonces trabajamos horas extras e intentamos solventar todo lo que nuestros hijos “necesitan”. ¿O será lo que nosotros necesitamos entregarles? A ratos, nuestros ojos están tan puestos en lo accesorio que somos incapaces de darnos cuenta de que **lo que más necesitan nuestros hijos es a NOSOTROS, nuestra presencia en su día a día.**

En la actualidad, las mujeres hemos salido a trabajar, ya no solo estamos “a cargo” de la crianza y cuidado de nuestros hijos, sino que además debemos o queremos trabajar. A veces debemos trabajar para poder darles a nuestros hijos todo lo que quizás nosotros no tuvimos. En otras ocasiones, queremos trabajar porque nos hemos empoderado, queremos ser líderes y tenemos mucho que aportar al mundo, más allá de la maternidad. Otras veces trabajamos con el fin de desconectarnos de nuestros hijos y pensar en otra cosa que no sean las labores del hogar. Todas razones válidas y propias de una realidad distinta, que no solo implica un cambio de mirada para nosotras, sino para los padres e hijos. **La manera de hacer familia también ha cambiado con la reformulación del rol de la mujer actual.**

Con la pareja solventando las necesidades económicas de la casa y buscando cada uno su crecimiento profesional

y personal, nuestros hijos se han ido quedando inevitablemente cada vez más solos. Es tanto así, que hemos llegado a autoconvencernos de que la calidad es más importante que el tiempo y que si les damos tiempo de calidad estamos perfecto.

Estoy convencida de que esta frase la creamos para calmar nuestras culpas, porque no existe mayor felicidad que ver las caritas de nuestros hijos al encontrarse con nosotros llegando a la casa. No creo que exista un niño que pueda afirmar que prefiere tiempo de calidad más que solo tiempo, nunca he escuchado a un niño decir “prefiero que vayamos al Mampato el sábado y con eso me da igual no ver a mi mamá en la semana”.

Desde mi experiencia, la mayoría de las veces que estoy en la casa mis niños no me necesitan porque ya están más grandes o al menos eso es lo que percibo. Pero soy capaz de darme cuenta de que el solo hecho de estar los hace sentirse más tranquilos y felices. Puedo estar leyendo, trabajando, viendo Netflix, pero el simple hecho de que ellos puedan ir a buscarme y encontrarme en la pieza, accesible para sus necesidades, les da tranquilidad y paz. Eso no es tiempo de calidad... es tan solo tiempo.

La verdad es que no existe el “tiempo de calidad”, solo existe el tiempo y cómo lo usemos para estar con ellos es lo que al final definirá la relación que construiremos. Quizás lo más paradójico de todo es que esos momentos de “calidad” que decidimos darles a nuestros hijos pasan a estar definidos por lo que nosotros creemos y vivimos como “calidad”. Muchas veces estos momentos pueden estar muy lejos de lo que nuestros hijos perciben como especial. Lo que puede

ser especial para ellos puede pasar absolutamente inadvertido para nosotros, porque su percepción es distinta.

Nunca olvidaré la respuesta de mi hijo mayor cuando le pregunté qué había sido lo que más le había gustado de nuestro viaje familiar. Fue la primera vez que hacíamos un viaje así, que duró cuatro semanas y en el que conocimos mil lugares maravillosos, otra cultura, estuvimos inmersos en la naturaleza y vivimos tantas experiencias especiales y sorprendentes, que ni siquiera yo misma podría haber respondido a mi pregunta porque tenía demasiadas respuestas. Pero para él fue fácil: “Lo que más me gustó fue toparme con Cristián Álvarez”. ¿Quién es?, se preguntarán. Un jugador de fútbol retirado de Universidad Católica. Yo ni siquiera me acordaba de esa parte del viaje, pero para él fue algo simplemente “mágico”. Ya ven: lo que para ellos es especial, a veces pasa absolutamente inadvertido frente a nuestros ojos.

Finalmente, es el tiempo el que nos entrega y regala momentos de “calidad”, y pongo esta palabra entre comillas porque me gustaría cambiarla por “momentos especiales y significativos”. Poca consciencia tenemos de que los momentos aparecen de forma orgánica y mágica, justamente pasando tiempo con ellos. La mayoría de las veces estos instantes no se pueden planear, simplemente porque dependen de las vivencias y necesidades de cada uno de nuestros niños. El estar ahí para cuando se cayó y lloró puede ser vivido por ellos como algo mucho más importante y marcador que una tarde planeada para hacer un pícnic en la plaza. Para mis hijos, lo mejor del viaje fue andar en bicicleta, tirarse en *canopy* y encontrarse con el Huaso Álvarez, cosas absolutamente distintas a las que para mí fueron especiales.

Entonces, necesitamos tiempo para que estos instantes se den orgánicamente y todos tengamos nuestros momentos mágicos y significativos.

Pensar en entregar tiempo de calidad incluso nos puede hacer caer en una trampa. Esto, porque finalmente valorizamos más los recuerdos y momentos importantes que las rutinas del día a día, que es cuando nuestros hijos crecen, se desarrollan y aprenden. Si bien es linda la idea de crear momentos que sean imborrables, no podemos dejar de generar una cotidianidad que implique estar con ellos y acompañarlos en su crecimiento. Estoy segura de que la mayor trampa en la que podemos caer como padres es intentar vivir en torno a nuestras expectativas de crear momentos importantes e imborrables, ya que sin darnos cuenta podemos perder la simpleza del día a día que necesitan vivir nuestros niños.

Soy una mamá que trabaja. Amo lo que hago y no lo hago solo para proveer a mis hijos de lo que necesiten, sino también porque forma parte de mi crecimiento como persona y mi anhelo de entregar un pequeño aporte al mundo. Esto no es transable, porque es valioso para estar bien y sentirme feliz. Claramente no estoy para cada estornudo o golpe de mis niños, muchas veces no estudio con ellos y cuando salen del colegio hago más de un turno para llevarlos a eso que **ellos** eligen que los hará felices. Soy una mamá presente en lo que puedo y me permito. Con esta reflexión acerca del tiempo no quiero aumentar las exigencias que nos ponemos como padres ni hacer crecer la culpa por los momentos cuando no estamos; lo que sí busco es que logremos preguntarnos: ¿cuánto estamos equilibrando esto? ¿Cuánto tiempo estoy dándole a mis hijos? ¿Necesitarán más?

El tiempo es importante y estar con nuestros hijos es vital, aunque no nos guste tanto escucharlo. **Estar de manera libre y no forzando la situación para crear momentos importantes, sino solo enfocándonos en generar conexiones.** Intentemos no pensar en pasar “tiempo de calidad” sino simplemente de pasar tiempo CON ellos, con todo lo que eso implica. Que cada minuto valga por el simple hecho de ESTAR con ellos, desde el corazón y abiertos al encuentro. Que sea un tesoro.

La verdad es que al final del día cualquiera puede crear un momento especial con su hijo. **Lo que necesitamos es crear y nutrir una relación mágica y llena de conexión.** No necesitamos hacer grandes planes para que esto pase, es más, la vida nos enseña que esos planes no siempre resultan como esperamos. Y si vamos a hacer un plan que no resulte y nos mantenga frustrados, es mejor dejarlo y soltarlo en pos de momentos naturales y espontáneos con nuestros hijos, que probablemente serán mucho más sinceros y esenciales. **Los recuerdos muchas veces se desvanecen, pero la sensación de tener una relación poderosa, profunda e incondicional con nuestros padres... esa queda para toda la vida.**

Es imposible no preguntarse: ¿cuánto tiempo necesitan mis hijos? ¿Cuánto de ese tiempo será tiempo de conectarnos? ¿Podremos vivir el tiempo libremente, sin reglas de lo que es “correcto”? ¿Qué estoy dispuesto o dispuesta a cambiar para ir más allá? ¿Cuánto estoy dispuesto a abandonar para poder crear una relación mágica? ¿Cómo vivimos el tiempo para que para cada integrante de nuestra familia sea especial?