Palla!



Nuevas paternidades para padres comprometidos

Lluís Vilalta Urrea

Papa!

Nuevas parentalidades para padres comprometidos

Lluís Vilalta Urrea

Copyright © Lluís Vilalta Urrea 2022 Todos los Derechos reservados A ti, papá, por tantas oportunidades. A ti, hijo, por tantos aprendizajes.

ÍNDICE

Capítulo 1 EL LATIDO DE LA VIDA	12
Capítulo 2 TIEMPO PARA MÍ	24
Capítulo 3 MI LUGAR EN EL MUNDO	38
Capítulo 4 LA BIENVENIDA	52
Capítulo 5 VIVIR, ¡QUÉ EMOCIONANTE!	64
Capítulo 6 LA CASA DE LA PAREJA	78
Capítulo 7 EL PODER DE LA PALABRA	92
Capítulo 8 SOIS UN EQUIPO	105
Capítulo 9 ESPEJITO, ESPEJITO	118
Capítulo 10 LAS HERIDAS QUE LLEVAMOS	132
Capítulo 11 UNA EDUCACIÓN RENTABLE	146
Capítulo 12 ¿QUIERO SER COMO TÚ?	160
Capítulo 13 VIVIR APASIONADAMENTE	174
Capítulo 14 SIN NEGOCIO NO HAY OCIO	189
Capítulo 15 ¡ADOLESCENCIA!	204
Capítulo 16 GENERACIÓN Z	220
Capítulo 17 SOMOS ANIMALES Y ALGO MÁS	233
Capítulo 18 ¿Y SI NOS DECIMOS ADIÓS?	248
Capítulo 19 TENER ÉXITO EN LA VIDA	268
Capítulo 20 MIS ANCESTROS	285

Capítulo 1

EL LATIDO DE LA VIDA

"¡PREPÁRATE, QUE VENGO!"

ido 6 centímetros y peso 15 gramos, tengo deditos, algo de pelo y lo más emocionante es que... ¡mi corazón ya late! Sí, siento el latido, el pulso de la vida. Ahora sé, aunque quizás lo olvide cuando nazca, que la vida es eso, una permanente contracción y distensión, un constante dar y recibir, subir y bajar. Pero las experiencias me lo harán recordar, seguro.

Vengo de algún sitio. Creo que de un espacio muy hermoso al que llamáis amor. Aunque me veáis como un ser desvalido, soy un SUPER-VIVIENTE. Y no naceré con un libro en blanco. Voy a nacer con una herencia genética, y también familiar. Una herencia que viene tanto de tu sistema familiar, papá, como del de mamá. ¡No te puedes llegar a imaginar lo mucho que esto va a influir en mi vida!

Me encanta cuando acaricias la barriga de mamá. Quizás no lo sepas, pero a través de su piel me siento acariciado. La mejor manera que tienes de hacer algo por mí, en estos momentos, es a través de ella. Si comienzas ahora mismo implicándote, nuestro vínculo se desarrollará desde ya. Además, te será más fácil encontrar tu lugar en un espacio que, de momento, es muy estrecho entre mamá y yo. En cierto modo, mamá lo tiene más fácil, porque la naturaleza le ayuda. Pero confío en que ella te eche un cable y comparta contigo la responsabilidad de cuidarme y educarme. Me gustaría que ambos os implicarais por igual, aunque no quiero ser la posesión de nadie. Tengo mis planes, aunque todavía no los conozcáis.

Me han dicho que me espera un mundo muy bonito. Sobre todo, me han contado que existen unos seres largos y verdes, que suelen crecer juntos a gran altura y que, además, ayudan a respirar al planeta. Aunque también me han dicho que lo habéis ensuciado un poco. ¡Ay, me gustaría tanto tener un lugar hermoso y sano donde vivir! Estoy deseando llegar. Y, para ello, voy a poner todo lo que pueda de mi parte. Confío en que vosotros también.

Me pregunto cómo será eso de nacer. Siento una fuerza que me atrae hacia abajo. Me han dicho que se llama "gravedad". Cuando mamá anda, sin quererlo, me muevo de lado a lado. ¡Es divertido! Todos estos movimientos me ayudan a crecer. ¿Eso de nacer es fácil o complicado? Bueno, yo confío en la vida, en vosotros... Espero que vosotros también confiéis. La naturaleza es sabia. Quizás en buena medida sólo se trata de permitir que ella ordene las cosas.

Por cierto, ¿sabías que mis oídos ya oyen cosas? Nunca me siento solo, ya que un bum-bum que resuena por ahí arriba me

acompaña siempre. También de vez en cuando oigo una voz que resuena aquí dentro, como en una caverna. A menudo es dulce y tranquilizadora, aunque no siempre. Ahora ya sé que es la voz de mamá. Pero a ti también te escucho. Y eso me gusta. Tus palabras, aunque más lejanas, también me llegan.

Yo estoy conectado a mamá. A ti también, aunque quizás todavía no te lo parezca. Quería darte las gracias porque sin ti yo no estaría aquí, creciendo. Enseñadme a amar y a respetarme, por favor; cosa que aprenderé si lo veo en vosotros, que vais a ser mi mejor ejemplo.

No tengas miedo. Quizás dudes de si vas a ser un buen papá o no. Seguro que te saldrás de la ruta de la comprensión y del "buen ejemplo" muchas veces. Bueno, ¿y qué? Yo también te lo voy a poner difícil en ocasiones. Quizás lo importante es que tengas claro el destino y así recuperar el rumbo cuando sientas que te has desviado, y poco más. Ya sabes, "ningún mar en calma hizo a un buen marinero".

Voy a necesitar que estés cerca y, a menudo, MUY cerca. Esto me dará seguridad y confianza. A veces necesitaré un consejo, otras que sólo me mires; algunas que me lleves de la mano, otras que me sueltes para que experimente, incluso que me caiga y que aprenda a levantarme por mí mismo, pero siempre sintiendo que tú estás ahí, cerca. Tú también te caerás y te levantarás sin que nadie te ayude, ¿cierto?

Ahora me nutro no sólo por el cordón que me une a mamá, sino también de las emociones que ella siente. Pero tus sentimientos también me llegan, aunque de momento de una manera indirecta. Tenlo en cuenta, porque esto será así durante unos cuantos años más.

Me gustaría que hablarais ya, desde este mismo momento, sobre qué tipo de hogar queréis que encuentre al llegar, y qué valores queréis vivir y que yo viva. Esto me ayudará a tener las cosas más claras. Aunque sé que siempre debe haber un hueco para la improvisación. No sé si pondréis muchas expectativas en mí. Sólo quiero que sepas que mi destino nadie en la Tierra lo conoce. Pero voy a necesitar OPORTUNIDADES para aprender y potenciar mis talentos. Necesitaré alas para volar, aunque primero deberán hacerse fuertes. Creo que la mayor fortaleza es que CONFÍE en mí mismo.

Tú eres parte de mí. No lo olvides, por favor, papá.

CRECER PARA VOLAR ALGÚN DÍA

La vida se abre paso por los caminos más insólitos. Los hijos vienen siempre porque la vida lo ha dispuesto así. Muchos padres se empeñan en tener hijos, pero la naturaleza se los niega, y acaban recurriendo a laboratorios o a la adopción. En otras ocasiones, sin desearlo conscientemente, la descendencia llega y toma el hogar de los padres sin pedir permiso.

Si has tenido un hijo, no lo dudes, la vida lo ha querido así; también la vida ha querido que tú y tu pareja seáis padres; así que más os vale aceptarlo y afrontar la paternidad con ilusión. Van a ser muchos los años durante los cuales un nuevo ser te va a llamar $pap\acute{a}$, y durante este tiempo los aprendizajes —o al menos las oportunidades de aprender— van a ser constantes. Tu hijo o hija crecerá, y tú también, a menos que eches el ancla en la Bahía de Peter Pan.

"Nadie se baña dos veces en el mismo río", decía Heráclito. Lo sabes: no vas a ser el mismo dentro de un año y mucho menos dentro de diez. De ti depende crecer, estancarte o "paratrasearte", como dicen en Latinoamérica.

Hay quien dice que un niño llega a la vida como si fuera una especie de pizarra en blanco, una *tabula rasa*, como decía el filósofo mecanicista John Locke. Pero quiero avisarte, éste no es un libro mecanicista y lógico, sino un texto que apuesta por la visión ambientalista y sistémica. Ello implica plantearse la posibilidad de que un niño venga con algo más que páginas en blanco por escribir. Quizás, en su libro vital, la introducción ya está escrita. Incluso quizás también el prólogo. Porque tu hijo ha venido al mundo —o vendrá—, con varias herencias: una herencia genética, la de sus padres, y una herencia transgeneracional que recoge los programas, traumas, riquezas y creencias de todos sus ancestros, en parte los tuyos y en parte los de su madre.

Sí, lo siento; si creías que tu hijo era sólo el fruto de tu voluntad y de la madre que lo gestó, lamento decirte que no es así. En el libro que trae bajo el brazo ya muchos escribieron antes que vosotros. No obstante, quedan muchas páginas por escribir.

Algo que debemos tener en cuenta necesariamente, y que a menudo se ignora, es que la vida prenatal influye en gran medida en el desarrollo del niño y en su camino hacia la adultez, incluso en la propensión a adquirir enfermedades futuras. Numerosas investigaciones lo demuestran. En este sentido os recomiendo el libro "La vida secreta del niño antes de nacer" (Ed. Urano, 2009) de John Kelly y Thomas Verny, pioneros de la psiquiatría pre y perinatal. Entre otras cuestiones, abordan cómo el bienestar materno afecta al

desarrollo del niño desde su misma concepción y sugieren factores que ayudan a crear un buen "ambiente fetal"; como, por ejemplo, la meditación y la música, así como una alimentación sana y el descanso adecuado.

Para que tu hijo crezca es necesario que el pasado lo impulse y no lo retenga. Sólo si mira hacia adelante y su atención no está atrapada en el pasado —por ejemplo, en los conflictos no resueltos de sus papás—, este joven retoño crecerá e irá más allá de donde sus padres y antepasados llegaron. Y esto será así si le das permiso para crecer.

¿Qué significa, por tanto, crecer? Desde mi punto de vista significa adquirir los recursos que hacen a un ser humano autónomo y le ayudan a separarse poco a poco del nido familiar que le ha protegido cuando lo necesitaba. Mientras los padres muestran a sus hijos las artes del vuelo armonioso y seguro, las alas de los retoños se fortalecen. Volar, cuando las alas son vigorosas y han alcanzado la talla necesaria, no es ningún problema, pues la naturaleza nos ha dotado de las para capacidades necesarias hacerlo (evidentemente, consideremos esto como una metáfora). En cualquier caso, la fuerza para ir hacia adelante siempre nos viene de la vida que nos han dado los que nos precedieron.

Pues no olvidemos que SIN RAÍCES NO HAY ALAS. Tener raíces fuertes y nutritivas significa honrar a nuestros ancestros: respetarlos, no juzgarlos, y recoger de ellos las fuerzas y los recursos para ir hacia la vida, sin querer resolver los asuntos de los mayores. Así, la vida se expande y crece con FUERZA.

VOLAR SIN ATADURAS

En la vida, si queremos caminar, saltar, girar o incluso retroceder, necesitamos tener los pies bien asentados en el suelo para darnos impulso en la dirección deseada. Sin ese soporte, nuestra acción se vería severamente afectada. Para tener éxito en la vida de una manera continuada, se precisa tener unos fundamentos vitales muy sólidos. Ello nos permite centrarnos en el presente, gestionar bien nuestros recursos, sin que nuestras energías se encuentren atrapadas por acontecimientos del pasado o por miedos venideros. Sin raíces no hay alas. Por consiguiente, ¿cómo están tus raíces? ¿Son fuertes y absorben bien los nutrientes de la tierra?

Sé que hablo metafóricamente, pero también sé que entenderás a qué me refiero. Las raíces a las que me refiero simbolizan los vínculos sanos con tu familia de origen, la tierra son los dones que tu familia ha puesto a tu disposición, y el vínculo es el agua: el exceso pudre las raíces, el defecto las reseca. Y si nuestras raíces no tienen el punto de vigor necesario, ¿qué fuerza impulsará nuestras alas?

Cuando juzgamos a nuestros padres o ancestros, siempre olvidamos que hay mucho de su vida que desconocemos o no tenemos en cuenta las circunstancias que moldearon su pensamiento y su voluntad. El juicio nos hace sentir superiores. En este caso no ocupamos el lugar que nos corresponde en el sistema familiar de origen, y este desorden fácilmente se intentará propagar a las generaciones que nos sigan. Cuando queremos adoctrinar a nuestros padres y enseñarles cómo deben resolver sus problemas, nos posicionamos como los grandes y esto nos descentra, aunque sea con una pretendida buena intención.

Si quieres que tus hijos vuelen cuando alcancen la madurez necesaria, es conveniente que nada los ate al pasado. Si tú permaneces anclado en el pasado, esa ancla probablemente atará también a los que te sigan, pues ellos aprenderán de ti y seguirán tu ejemplo. Para que aprendan a ser libres de ataduras, necesariamente vas a tener que dar ejemplo de ello.

Cuando miramos hacia atrás con dolor, nos encontramos con el niño herido. Y ese niño lastimado no es el mejor representante de una paternidad sana. Del mismo modo, si permanecemos atados a la familia de origen y no nos damos permiso para salir de su esfera protectora, tampoco dispondremos de la fuerza necesaria para afrontar nuestro rol de padres. Lo que vivimos hacia arriba (nuestra familia de origen) lo proyectamos hacia abajo —la nueva familia que hemos creado o que queremos crear—.

Un antiguo escrito de origen egipcio decía "lo que está arriba es como lo que está abajo". Nuestra libertad será la de nuestros hijos. Nuestra esclavitud también podría serlo. Por consiguiente, de nuevo la pregunta: ¿Cómo están tus raíces? ¿Necesitas revisar o sanar algo del pasado? Si sientes que algo no está en orden, probablemente la lectura de este libro podrá ayudarte a aceptar lo que ha sido en el pasado como necesario y, a la vez, inevitable. Si esto no es suficiente, quizás necesites alguna ayuda más. En cualquier caso, la inversión en energía y tiempo que realices para sanar los vínculos con tu familia de origen, en caso de que sea necesario, no será en vano.

A menudo, acuden a mi consulta padres agotados porque la relación con sus hijos adolescentes es muy conflictiva. Recuerdo especialmente el caso de una mujer que, tras un divorcio especialmente contencioso, tenía constantes

encontronazos con su hija adolescente, hasta el punto de que su hija llevaba diez días sin hablarle, ignorándola por completo. Cuando le pregunté a mi clienta qué relación tenía con su propia madre, la respuesta fue contundente: "Me llevo a matar con mi madre, la detesto e intento evitarla". Esta mujer estaba repitiendo, sin quererlo, un patrón familiar inconsciente de mala relación maternofilial. Con el tiempo, llegó a reconocer que lo que estaba poniendo de su parte no contribuía a mantener una buena relación con su hija: exigencia, rabia y crítica. A medida que dejó de criticar a su madre, la hostilidad de su hija fue cediendo. Y aunque no recuperaron una relación afectiva plenamente amorosa, aprendieron a respetarse mutuamente.

Desde la aceptación, las resistencias ceden, las ataduras se cortan, y tu vuelo se torna más ligero y armonioso. Aceptar en ocasiones puede parecer muy complejo, pero simplemente tenemos que bajar de ese pedestal llamado ORGULLO que nos lleva a considerarnos mejor que los demás; en este caso, mejor que nuestros padres.

Mira a tu hijo y da las gracias a todo lo que fue. Porque eso que fue ha sido el camino que has transitado y que ha llevado a ese encuentro maravilloso que puede unir amorosamente a un padre y a un hijo.

EL PODER DEL INCONSCIENTE

Más adelante tendremos ocasión de profundizar con más detenimiento en el tema de las herencias transgeneracionales y en cómo afectan a nuestras vidas y, por consiguiente, a la de nuestros hijos. Pero para iniciar este capítulo, es necesario, y

casi obligatorio, adentrarnos en un terreno bastante desconocido: el INCONSCIENTE.

A la mayoría de la gente no le preocupa para nada el inconsciente. De hecho, ni "sienten" ni saben que existe. No obstante, es fundamental saber que la mayoría de las decisiones que tomamos están influidas en gran medida por factores inconscientes.

La historia del inconsciente en nuestro acervo cultural es relativamente corta; un par de siglos a lo sumo. Y, aun así, durante la mayor parte de estos doscientos años, no fue considerado determinante de nuestra conducta, ni explorable, a pesar de que grandes psiquiatras, psicólogos y filósofos nos advirtieran de su gran poder: Freud, Jung, Lacan... La psicología conductista y la cognitivista se ocuparon de dejarlo de lado —aparentemente— intentando exaltar la supremacía de la razón. Por suerte, hoy contamos con un buen número de grandes investigadores que han demostrado su influencia, hasta el punto de concluir que la mayoría de nuestras decisiones son fruto de procesos inconscientes. John Bargh es uno de ellos, psicólogo y profesor de la Universidad de Yale.

En su libro ¿Por qué hacemos lo que hacemos? (escrito con un estilo tan ameno que ya me gustaría a mí saber imitar) describe infinidad de experimentos en los que se demuestra precisamente eso: que no ejercemos un control tan firme sobre nuestros actos como nuestra consciencia nos lleva a creer. En palabras del propio Bargh: "Mis investigaciones a lo largo de los años, han revelado que existe un pasado oculto que afecta a casi todo lo que hacemos".

¿Es esto bueno o malo? Pues ni una cosa ni la otra, o las dos cosas a la vez. Por un lado, el inconsciente economiza muchos procesos que tardaríamos miles de años en aprender si no viniéramos dotados de un aprendizaje inconsciente. Imaginemos que tuviéramos que entrenar nuestros músculos para aprender a succionar. Simplemente nos moriríamos de hambre, porque seríamos incapaces de mamar. El inconsciente nunca duerme ni descansa. Está al servicio de nuestra supervivencia.

Pero, por otro lado, quizás creamos que somos libres en nuestras decisiones: a la hora de elegir pareja, de elegir un empleo, de votar... Bargh y muchos otros investigadores se han ocupado de demostrar que esto no es así: *el pasado importa*. Si supiéramos que el simple hecho de sostener una taza de café caliente o de café con hielo afecta a nuestras decisiones... No tener en cuenta la influencia de nuestro inconsciente, nos dice, sería algo así como querer jugar al golf sin tener en cuenta la dirección y la velocidad del viento.

En el libro citado, se menciona un experimento realizado con bebés de 18 meses que me parece muy ilustrativo. A un grupo de bebés se le mostró fotografías que contenían en primer plano diferentes objetos: un libro, una tetera de rojo chillón, un zapato... pero detrás, en la esquina superior derecha, aparecían dos muñecas. En las fotografías mostradas a la mitad del grupo, estas muñecas estaban una al lado de la otra, en proximidad amistosa. En las fotografías mostradas a la otra mitad del grupo, estas muñecas se daban la espalda o eran sustituidas por bloques de colores. Después de esto, una investigadora interactuaba con los niños por separado, jugando con ellos, y anotando sus reacciones. Simulaba que se le caían al suelo unos palos de madera que llevaba y esperaba

diez segundos para observar la reacción de los niños. En el subgrupo que había visto las fotografías con las muñecas amigas, el 60 % se inclinaba a ayudar a la experimentadora a recoger los palos. En el otro subgrupo, sólo el 20 % lo hizo.

Bien, el experimento es sugerente, ¿no es cierto? Ahora pensemos en sustituir a las muñecas por los papás. ¿Qué consecuencias extraemos? Quizá la más simple es que la colaboración se aprende observando a nuestros padres. La siguiente, consecuencia de la anterior, es que el pasotismo o la despreocupación también. Y podríamos añadir: aunque después no recordemos qué hemos visto.

Aunque no recordemos, el inconsciente lleva registro de las experiencias. Y del mismo modo que los millones de años de evolución han quedado grabados en este inconsciente heredado, ¿cuánto de lo que han vivido las generaciones anteriores a la nuestra no está también grabado en algún lugar recóndito de nuestro ser? Todo esto lo continuaremos investigando a lo largo de este libro.