

MEG MEEKER

MADRES FUERTES,

hijos fuertes

Lecciones que toda madre necesita
para criar hijos extraordinarios



AGUILAR

MEG MEEKER

MADRES FUERTES,

hijos fuertes

Lecciones que toda madre necesita
para criar hijos extraordinarios



AGUILAR

MEG MEEKER

MADRES FUERTES, hijos fuertes

Lecciones que toda madre necesita
para criar hijos extraordinarios

AGUILAR

*Este libro está dedicado a seis mujeres
muy fuertes y queridas que hay en mi vida:
Beth, Granmere, Mary, Charlotte, Laura
y Ainsley Grace*

INTRODUCCIÓN

Para el mundo exterior, Janie era la madre perfecta. Yo, como madre imperfecta, envidiaba su actitud calmada, su inalterable personalidad y la devoción que tenía por sus dos hijos. Era el tipo de madre que hacía a sus hijos pastel de calabacitas con chocolate, y a ellos les encantaba, pues los había enseñado a comer y disfrutar alimentos saludables. Todos los días, les prodigaba en el almuerzo bocadillos orgánicos. Trabajaba medio tiempo en una librería, pero llegaba a casa cada tarde antes de la hora de salida de la escuela, para recibir a sus hijos Jason, de trece años, y Drew, de once, al llegar a casa. También hacía trabajo voluntario en la escuela de sus hijos como guardia de recreo y madre de aula, incluso enlataba sus propias verduras. Era el tipo de mamá que a las demás nos encanta odiar.

Nunca olvidaré la expresión atormentada en el rostro de Janie aquella mañana de principios de enero de 2005. Vino sola a mi consultorio para hablar sobre su hijo Jason, a pesar de la espesa nieve que siempre convierte en una experiencia horripilante el conducir en el norte de Michigan. Pero estaba desesperada.

Cuando abrí la puerta del salón de exámenes, me alarmó la palidez de su rostro. Se veía exhausta, pero no por dormir mal la noche anterior, sino por la fatiga acumulada durante meses. Algo muy malo ocurría en su casa.

—¿Qué pasa? —le pregunté de inmediato.

—Es Jason —dijo, disculpándose—. Está fuera de control. Ni Jim ni yo podemos con él. No sé qué hacer.

Jason tenía trece años en aquel momento. Yo lo conocí desde que tenía dos, y siempre fue algo impetuoso, curioso y volátil. Janie y Jim lo acogieron, mediante adopción abierta, de su madre biológica, a quien cuidaron con esmero durante los tres primeros meses de vida del bebé. Desde muy pequeño, Jason mostró una conducta fuera de lo común. Era lindo y cariñoso, pero también un tanto impredecible y propenso a las rabietas. A los ocho años, un psiquiatra especializado en educación le diagnosticó TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad) y yo le prescribí, renuientemente, una pequeña dosis de un estimulante. No estaba convencida de que el TDAH fuera la razón de sus problemas de

conducta, pero pensé que no le haría daño probar el estimulante. Él tomó el medicamento y eso pareció ayudarlo varios años.

—No entiendo por qué se comporta así —me dijo Janie—. ¡En un instante pasa de bromear con nosotros en la cena a estallar por completo! Se sube a la mesa y empieza a gritarme a mí o a su papá sin razón. Hemos probado castigos y quitarle privilegios pero nada funciona. Antenoche, se escabulló de la casa y la policía lo encontró bebiendo cerveza con unos amigos en el estacionamiento de Walmart.

Janie empezó a llorar. Su hijo —la adoración de ella y de su padre— de repente se convirtió en “chico problema”, como los retratos de adolescentes huraños y enojados que aparecen en los espectaculares que anuncian centros de rehabilitación para adictos a las drogas y al alcohol. El problema era que Jason no se veía así. Era muy pulcro, siempre se vestía bien (no tenía tatuajes ni perforaciones) y hablaba a sus padres con cortesía. Era un jugador de hockey sobresaliente. Iba a la iglesia con regularidad, pertenecía a algunas asociaciones juveniles, incluso una vez viajó con los miembros de una iglesia local para ayudar a familias en Nueva Orleans tras el huracán Katrina. Sus padres lo amaban, pasaban mucho tiempo con él y parecían satisfacer todas sus necesidades.

—¿Qué hice mal? —gimió Janie—. Dímelo y lo arreglaré. Por favor, dímelo. Necesito saberlo porque ya no puedo vivir así. ¿Cómo es posible que este chico, por quien me he desvivido durante trece años, de repente nos odie tanto? Ya lo intenté, pero no me queda nada. Y lo peor es que él me asusta. Cuando su papá no está, se pone incontrolable y físicamente violento. ¡Una vez me arrojó contra la pared! Creo que eso fue un accidente, pero quién sabe; todo lo que sé es que estoy muy asustada. Él es del doble de mi tamaño.

Nos sentamos y yo me pregunté por quién lloraba más Janie: por su hijo, por ella misma o por la pérdida del hermoso adolescente de trece años en que imaginó se convertiría su hijo.

Aquel día, traté de ayudarlo a revisar las emociones tan complejas y enmarañadas de Jason y las suyas de modo que, aunque aún no las entendía por completo, al menos pudo (pudimos) hacer un plan. Ella lo necesitaba para avanzar, para ser capaz de hallar esperanza en medio de la angustia, que la hacía sentir como si toda su vida se derrumbara a su alrededor. Y creo que la ayudé a encontrar esperanza. Después de todo, era la mejor manera en que podía ayudar a mi paciente: a través de su hijo.

Janie te diría que ese día de enero fue un punto de inflexión en su vida. Fue cuando se dio cuenta de que Jason no era quien ella deseaba; pero lo más importante, que ella no era la madre que quería ser. Fue un día que le abrió las puertas a una libertad completamente nueva. Fue el día en que Janie reconoció que no sólo tenía un problema en sus manos (lo que causaba la conducta descontrolada de su hijo), sino también otro igual de importante: que ella debía enfrentar demonios en su interior, fomentados durante trece años, aunque ya en ciernes desde que terminó la universidad. Pero, ¿con qué empezar?, ¿con el sufrimiento de su hijo o el propio? Su nueva libertad era emocionante, pero también abrumadora. Le sugerí que, si quería comprender a su hijo, debería empezar por comprenderse ella misma. Descubrió que había llevado muchos problemas emocionales a su papel de madre.

Poco después de aquella visita, acudió con un terapeuta que desenmarañó meticulosamente la rabia oculta que Janie guardaba hacia los hombres, y que había acarreado durante años. Durante su pubertad, un vecino abusó de ella y Janie no se lo contó a nadie (ni a sus padres, ni a su esposo, ni a su mejor amiga). Ella odió a aquel hombre por lo que le hizo pero, por razones muy complejas, se culpó a sí misma de lo que pasó. Cuando Jason entró en la pubertad, algo detonó en ella esa rabia reprimida e, inconscientemente, descargó su dolor en él. En perspectiva, ella se dio cuenta de que su propia conducta cambió. Se volvió sarcástica, despectiva y sentía un asco secreto por su hijo. Estaba consciente de ese asco, pero le aterraba tanto, que intentó hacerlo a un lado, ignorarlo, pero nada impidió que el sentimiento persistiera.

Jason no era inmune a la guerra secreta que su madre sostenía con ella misma. Aunque él no conocía la causa, sospechaba que tenía que ver con él. Percibía en su madre rabia hacia él; a veces sentía que su madre se avergonzaba de él. En respuesta a estos sentimientos, se defendió verbalmente, mostrando a su madre que no la necesitaba y podía hacerle la vida tan miserable como ella a él. Mientras Janie buscaba respuestas, este círculo vicioso creció y creció al grado de que ella empezó a temerle a su propio hijo.

Tanto Jason como Janie recibieron la ayuda que necesitaban para recuperar la cordura y la alegría en su relación. Hasta que les enseñaron a

analizar sus sentimientos, sus conductas y cómo se entrelazaban, fueron capaces de cambiar. Pero el proceso tardó mucho tiempo. Janie, en particular, decidió revivir la relación con Jason porque nunca vaciló en la intensidad de su amor y su adoración por él.

Ella aprendió a interactuar con él de manera distinta. Cambió su lenguaje y su tono de voz, incluso cuidó más su lenguaje corporal. Entonces, practicando estos cambios de manera continua, sus sentimientos por su hijo evolucionaron. Confesó a su hijo el odio que sentía por su antiguo vecino y, entonces, se rompió el control tan absoluto de aquellos sentimientos en su relación con Jason. Tanto la madre como el hijo sintieron una nueva calidez e intimidad. Y Jason se llevó mejor con su hermano menor.

Hoy, Jason está por concluir su último año en una buena universidad. Tiene un excelente desempeño escolar y ya no agrade a sus padres. Poco después de la primera ocasión en que Janie me contó los problemas de Jason, ella y su esposo lo inscribieron en un internado para niños problema. Pasó ahí dieciocho meses y aprendió a vivir en un entorno sumamente estructurado y exigente. Jason y sus padres pasaron muchas horas en terapia con el psicólogo de la escuela y él aprendió a entenderse a sí mismo, al igual que sus emociones, el poder de éstas y, sobre todo, cómo responsabilizarse de sus sentimientos y conductas. Por su parte, Janie logró entender cómo proyectaba esa rabia reprimida hacia su hijo. Lo más importante es que mantuvo fuera de la relación con su hijo la rabia oculta y añeja por su abusador.

Janie y Jason tuvieron suerte. ¿Cuántas otras parejas madre-hijo llevan a cuestas presiones y tensiones ocultas sin ayuda suficiente? Por eso me sentí obligada a escribir este libro para madres con hijos varones, a los que aman pero no saben cómo ser buenas madres *para* ellos. Y, también, para hijos que enfrentan la presión de encarnar las mayores esperanzas de su madre, algo que no pueden imaginar ni entender y los obliga a soportar un remolino de tensiones internas que desembocan en una explosión.

La relación madre-hijo se complica por la oposición de los sexos. Ni la madre ni el hijo entienden qué implica ser la otra mitad de la ecuación. Ellos enfrentan retos porque, como hombres, se sienten responsables por el

bienestar de su progenitora, lo cual genera enojo en la relación. Además, las madres buscan en sus hijos el apoyo de un adulto. La realidad es que ellos enfrentan los retos que impone nuestra cultura y los agobian con facilidad, mientras las madres soportan tensiones y expectativas, igualmente agobiantes. Si se combinan ambas cosas, pueden provocar un desastre.

Pero hay buenas noticias. Esto no tiene por qué acabar forzosamente en un desastre. Es cierto que, en la actualidad, ellos experimentan lo que algunos profesionales llamamos “crisis de los chicos”. Como dice el psicólogo y escritor, el doctor James Dobson en *Cómo criar a los varones*:

“Los chicos, comparados con las chicas, tienen seis veces más probabilidades de presentar problemas de aprendizaje, tres veces más de convertirse en drogadictos registrados y cuatro más de que les diagnostiquen problemas emocionales. Tienen un riesgo mayor de esquizofrenia, autismo, adicción al sexo, alcoholismo, enuresis nocturna y todas las formas de comportamiento antisocial y criminal. Tienen doce veces más probabilidades de asesinar a alguien, y su índice de mortalidad en accidentes automovilísticos es mayor al cincuenta por ciento. Setenta y siete por ciento de los casos penales por delincuencia involucra a hombres.”¹

Al hablar sobre *The Wonder of Boys* del doctor Michael Gurian, Dobson describe los problemas académicos de muchos jóvenes. Dice que ellos obtienen calificaciones más bajas que ellas desde la primaria hasta la preparatoria. Añade que los de octavo grado repiten el curso cincuenta por ciento más que las mujeres y dos tercios de los alumnos de las clases de educación especial son hombres. Por último, dice que tienen diez veces más probabilidades que ellas de presentar “hiperactividad”, y que setenta y uno por ciento de las suspensiones de clase es de hombres.² Existen más cifras preocupantes con la crisis actual que enfrentan los jóvenes en Estados Unidos, pero lo importante es que los medios para resolverla están en las madres. Y yo creo que, en ese proceso, las madres no sólo podemos disfrutar la crianza de nuestros hijos, sino ayudarlos a salir adelante a pesar de las presiones que enfrentan. Podemos enseñarlos a superar los problemas y crecer. Lo sé porque, a lo largo de mis 25 años de práctica pediátrica, he visto una y otra vez a madres fabulosas que educan a sus hijos en medio de grandes dificultades; a madres solteras pelear a golpes con sus hijos y luego volverse más unidos que nunca; a madres con hogares estables lidiar con hijos que caen en las drogas y el alcohol, e impulsarlos hacia una adultez

saludable. Con ayuda y ánimo, las madres y sus hijos encuentran cómo sobrevivir y prosperar.

Si desenmarañamos las dinámicas peculiares de esta relación maravillosa, vemos que las madres tienen sus propias presiones, distintas de las que experimentan sus hijos. Es fundamental entender ambos tipos: las presiones exclusivas de ellos y las exclusivas de las madres. En ocasiones se entrelazan y a veces no. Exploraré ambos tipos en detalle. Primero abordaré los problemas de las madres, pues las investigaciones muestran que la mejor manera de ayudar a un joven es ayudar primero a quien tenga más influencia en él. Para millones de jóvenes, se trata de su madre.

¿Cuáles son las tensiones específicas de las madres? En primer lugar tenemos las tres que toda madre estadounidense siente en algún momento: culpa, temor y enojo. En la cultura posfeminista, las madres sienten la presión interna de ser todo para todos. De hecho, yo aún no conozco a ninguna que sienta que todo lo que hace lo realiza muy bien. Las mujeres que trabajan deben desempeñarse igual de bien en la oficina y en el hogar. Deben aconsejar a sus hijos, cocinar para ellos y el esposo, pagar su educación, darles oportunidades comparables a las de los hijos de sus amigas y, además de todo eso, mantenerse tranquilas y alegres en todo momento. Deben ser absolutamente sensibles y cariñosas con sus hijos, pero lo bastante firmes para sustituir al padre cuando no está. Algunas tienen esposos con demasiadas ocupaciones o preocupaciones que les impiden convivir con sus hijos. Algunas divorciadas cuidan de hijos cuyos padres no pueden o no quieren hacerse presentes. La verdad es que muchas de las catorce millones de madres solteras en los Estados Unidos deben ser madre y padre de sus hijos, pues el verdadero padre no está.

Obviamente, necesitan ánimo y ayuda, pues ninguna madre puede cumplir con las expectativas que ellas mismas (y otras personas a su alrededor) ponen sobre sí. Cada una vive con una imagen mental de cómo debería verse y actuar como la madre perfecta para su hijo (o hija). Y cada día, nos levantamos e intentamos desesperadamente ser esa versión perfecta de nosotras mismas. Nunca lo logramos. Este libro ayudará a todas las madres a entender y *aceptar quiénes son y quiénes no son*. Yo creo que si

cada una llega a esa situación, ganamos la libertad de aceptar que, tal como somos, resultamos bastante buenas para nuestros hijos.

Los jóvenes tienen sus propias presiones, poderosas y potencialmente destructivas. Los confunde el papel de la masculinidad en un mundo que cambia rápidamente, que se transforma ante sus ojos, incluso mientras aprenden lo que implica ser hombre. Veamos algunos datos de su rendimiento académico, parte muy importante de un desarrollo masculino saludable. Ellas los dejan atrás. Cada vez egresan menos hombres de la preparatoria o la universidad en relación con las mujeres.³ El doctor Willam Pollack, de la Escuela de Medicina de Harvard, afirma que “existe una brecha de género en el rendimiento académico y ellos están cayendo hasta el fondo”. Dice que en buena medida esto deriva de que a los muchachos les falta confianza y capacidad de desempeño.⁴ En ellos se forma un círculo vicioso: muchos no egresan de la preparatoria o la universidad, lo cual baja su autoestima y productividad.⁵ Como resultado, su sensación de ser hombres fuertes se desploma y se sienten menos motivados a sobresalir.⁶

Estos datos son profundamente alarmantes.

Resulta claro que debemos desarrollar nuevos enfoques para formar a nuestros hijos. Las investigaciones muestran que, aún hoy, las madres son quienes toman la mayor parte de las responsabilidades de la crianza y del hogar. También que, en un día promedio, 20 por ciento de ellos participa en labores del hogar —como limpiar la casa o lavar la ropa— en comparación con 48 por ciento de las mujeres, mientras 39 por ciento participa en la preparación de los alimentos o el lavado de trastes, en comparación con 56 por ciento de ellas.⁷

Y, por supuesto, en las madres solteras recae toda la responsabilidad del hogar. Muchas son también el sostén principal de su familia. Según un informe reciente del Centro de Investigaciones Pew, 63 por ciento de “madres sostén” eran solteras.⁸ Y, actualmente, 24 por ciento de los niños estadounidenses viven con madres solteras. Como vemos, la carga de trabajo para las madres es enorme,⁹ y muchas sienten que criar a sus hijos varones es demasiado. En general, las hijas son más fáciles; mucho menos misteriosas para las madres por ser del mismo sexo (después de todo, las

madres fueron niñas). Pero, por más duro que sea, las madres no se dan por vencidas con sus hijos.

Este libro guía a las madres para volverse “suficientemente buenas” y formar hijos extraordinarios. Les da ánimos y consejos prácticos; cómo ejercitar su valentía y agallas; algunos medios saludables para expresar amor a sus hijos de modo que aprendan a amar mejor a las mujeres a medida que maduren; y la importancia de la dedicación, el servicio y una vida interior bien desarrollada. En resumen, los temas elegidos en esta obra son los problemas principales que enfrentan las madres cuando crían a sus hijos.

También abordo las necesidades exclusivas de ellos. Cuando las madres entienden mejor a sus hijos, satisfacen esas necesidades, los educan de manera más efectiva y, como resultado, disfrutan ambos de una vida doméstica más pacífica. Quizá estos temas parezcan sencillos, pero analizar los elementos simples de la relación madre-hijo es la clave para fortalecerlos.

Éste es un manual de supervivencia para las madres que adoran a sus hijos, madres buenas como Janie, cuyos esfuerzos nunca cumplen con sus expectativas. Es una herramienta para entender cabalmente quiénes necesitan ser para sus hijos y quiénes no necesitan ser. Mi intención es que con este libro te conviertas en la madre que deseas ser —más sensata y sana, menos angustiada— y para formar hombres de quienes te sientas orgullosa.

CAPÍTULO

**TÚ ERES SU PRIMER AMOR
(PERO NUNCA SE LO DIGAS)**

1

Desde el momento en que ese pequeño de piel rosada llega a nuestros brazos, también nos llega el amor. Lo sentimos no sólo en el corazón, también en la piel. Ahí está él. Nuestro hijo. Él nos enseñará cómo es el amor masculino en su forma más pura. Se consagrará a nosotras y nos cuidará como ningún otro hombre.

En mi experiencia de vida y profesional he visto algo extraordinario y casi espiritual en los ojos de las jóvenes madres que cargan por primera vez a su hijo. Lo abrazamos muy fuerte, pues no lo podremos conservar. Crecerá, se enamorará y otra tomará nuestro lugar. En ese momento, los hijos dejan a sus madres. No podemos mediar en esas relaciones. Nuestras hijas, por otro lado, no nos dejan de la misma manera; de algún modo, conservamos cierta intimidad con ellas, aunque sean adultas y se enamoren. Aunque estamos conectadas con nuestros retoños mediante el mismo amor profundo que tenemos por nuestras hijas, la relación madre-hijo tiene una constitución distinta. Un día, cuando se enamore, el lazo con nosotras cambiará: ya no seremos su primer amor. Nuestra sensibilidad profunda lo sabe desde el momento en que nace.

Para tu bebé, tú representas el alimento y la seguridad. Eres la proveedora de alegría, comida, confianza, amor y todo lo bueno. Desde que oye tu voz y huele tu piel, sabe que lo vas a cuidar. Intuitivamente cree que tú no lo dejarás, siempre estarás ahí.

Conforme se acerca a los dos años de edad, te mira a la cara para ver lo que sientes; no porque le intrigues, sino porque desea saber lo que piensas de él. Si lee tu rostro y concluye que estás feliz con él, se sentirá bien con la vida. Él necesita tu atención, saber dónde estás, qué haces. Cuando se sienta infeliz o asustado, quizá incluso se enoje contigo porque tú debes evitar

estos sentimientos negativos, y si no lo haces, espera que lo arregles. Para él, tú eres el mundo.

Los padres son fundamentales para el desarrollo emocional, físico e intelectual de ellos, pero su papel es diferente, sobre todo cuando son pequeños. En general, es cierto que las madres están más conectadas emocionalmente con sus hijos que los padres. La mamá da al niño su vocabulario emocional y psicológico. Es ella quien le proporciona alimento físico y emocional.

Desde que nace, tu hijo sabe que tú eres distinta de él y no sólo porque eres un adulto, sino porque eres mujer. Incluso un bebé muy pequeño se da cuenta, en cierto momento, que tú lo introduces al amor femenino. Si le respondes con bondad cuando es bebé, asocia la bondad con las mujeres. Si lo reconfortas cuando se asusta, entonces las mujeres serán confiables. En un sentido muy real, tú pones los cimientos de la manera en que se relacionará con las mujeres el resto de su vida. Tú le pones una plantilla en el corazón, la cual guiará sus acciones desde sus primeros años hasta la adultez.

Tú eres su mundo durante los primeros años de su vida, pero —algo igual de importante— también eres el prisma a través del cual ve a todas las mujeres. Si tú eres confiable, asimismo confiará en su hermana, su abuela, su maestra y, por supuesto, en su esposa. Como tú lo amas, él se da cuenta de que es bueno ser amado por una mujer. Luego, cuando crezca, amará otras figuras femeninas, que a su vez lo amarán de manera sana.

Por otro lado, si percibe que eres impredecible en tu amor, se protegerá desde muy temprano. Se alejará de las mujeres, se negará a abrirles su corazón por temor de que lo lastimen. Si él siente rechazo de tu parte, creerá que otras mujeres también lo rechazarán. Según sea la gravedad del daño que un niño haya sufrido, se alejará de las mujeres el resto de su vida. Muchas hemos conocido a hombres que no pueden confiar en las mujeres, porque los ha lastimado una mujer a quien amaban, o bien —lo que es bastante frecuente— porque su primer amor (su madre, abuela o cualquier mujer que cuidara de él durante sus dos primeros años) lo abandonó emocionalmente. Presentarle por primera vez el amor femenino a un niño no es una responsabilidad pequeña.

Cómo mostrarles lo que una mujer puede ser

Cuando John tenía diez años, su padre murió de cáncer en el páncreas. Al ser el mayor de los tres hijos, asumió de inmediato el papel de “hombre de la casa”. Según dijo después, aquello no fue algo que su madre le pidiera. Lo hizo porque creyó que su padre lo habría deseado, así pues, John y sus hermanos quedaron en una situación que sentían como un abismo negro. Su padre dejó a la familia sin dinero por sus deudas de juego y sin seguro de vida. Cuando vivía, su madre había trabajado fuera de casa como ama de llaves para varias familias, pero sólo medio tiempo para estar en casa cuando sus hijos llegaran de la escuela. Después de fallecido el padre, todo cambió. Ahora su madre trabajaba tiempo completo como ama de llaves, además de conseguir un empleo nocturno como camarera en un restaurante para pagar las cuentas y algunas deudas de su esposo.

John me describió aquellos años como el “infierno en la tierra”. Como niño de diez años, le llegó la pubertad con la pena que lo consumía. No podía estudiar y sus calificaciones se desplomaron. Cuando esto ocurrió, se sintió culpable porque no quería, por ningún motivo, decepcionar a su madre. Se esforzó más en la escuela y dejó los deportes para mejorar sus notas. Por las tardes, no estudiaba porque, como hijo mayor, cuidaba de sus hermanos mientras su madre estaba en el restaurante. Los ayudaba con la tarea y les daba de cenar. Además de hacerse cargo de las labores cotidianas, tomó la responsabilidad, aún más importante, de proteger a sus hermanos. Se aseguraba de que las puertas estuvieran cerradas por la noche. Pero, como era niño, también sentía miedo. Cuidar de sus hermanos le resultaba atemorizante, sobre todo porque se sentía inseguro como protector.

—No sé qué era —me dijo— pero temía por ellos. Me asustaba que algo malo les pasara y yo fuera responsable. Sólo recuerdo muchas noches en las que me quedaba solo, asustado y agobiado.

Cuando John me contó su historia, hace un año, ya era un adulto con familia propia. Pero, mientras recordaba aquellas noches en que cuidaba a sus hermanos, revivía el miedo experimentado de niño. El niño asustado en el interior de un adulto empezó a hablar y yo quise abrazar al niño. El dolor de aquellos días tan difíciles aún estaba presente y era intenso; al sentarme junto a él, también lo sentí.

—Era como si mi adolescencia hubiera durado veinte años. Me sentía abandonado por mi madre. También por mi padre, pero recuerdo que, sobre todo, me sentía enojado con él. Estaba furioso con él por haber muerto y me

causaba culpa sentirme así; además, estaba furioso porque nos hizo mucho daño. Mi papá apostaba, y sus deudas forzaron a mi madre a dejarnos para trabajar, pero también bebía mucho. Yo lo odiaba por eso. De algún modo, nos dejó antes de morir. Pasaba mucho tiempo ebrio y yo me preocupaba por mi madre, incluso antes de que él muriera.

Mientras John hablaba, me pregunté cómo había procesado su rabia y su duelo, pues a los 38 años hablaba de manera tan abierta sobre ese dolor. Le pregunté si cuando era niño había ido con algún terapeuta.

—Oh, no —respondió—. Supongo que hubiera estado bien, pero ¿cómo hacerlo? No conducía y mis hermanos iban a casa después de la escuela. Ellos eran todo lo que tenía.

—Entonces —empecé— ¿cómo lo superaste? Es decir, si no veías mucho a tu madre y no tenías a nadie con quién hablar, ¿cómo superaste el duelo y seguiste adelante con tu vida?

—Fue muy duro. Pero mi madre me salvó. No pasé mucho tiempo con ella, pero la miraba. Asimilaba todo lo que ella decía cuando estaba en casa y miraba cada movimiento suyo.

Tuve que interrumpirlo: pensé que, quizá, él sintió que lo descuidaron. Entonces, le pregunté:

—¿No sentiste que tu madre te descuidó? Ella pasaba muchísimo tiempo trabajando.

Él me lanzó una mirada altiva.

—¡Jamás! Yo sé que ella se esforzó lo más que pudo. Además, sabía que la muerte de mi padre representaba una terrible carga para nosotros. Siempre nos preguntaba cómo estábamos. Algunas veces nos llevaba al parque el fin de semana para divertirnos un poco. Nos decía que sólo necesitábamos ser niños. Creo que oír eso validaba los deseos que a veces teníamos de vivir como niños “normales”, los que tenían a sus dos padres vivos. Sobre todo, nunca me sentí descuidado porque mi madre nos enseñó cómo trabajar juntos. Todos hacíamos labores adicionales porque mi papá nunca estaba en casa y las hacíamos juntos. Ella era extraordinaria porque nos guiaba con el ejemplo. Trabajó más duro que nadie, y su negativa a darse por vencida nos hizo seguir adelante. Yo vi cuánto hacía, sólo para cuidar de sus hijos. Y siempre estaba feliz (o al menos, eso me parecía). Cuando vi cuánto me amaba y lo duro que trabajaba por mí, por mi hermana y por mi hermano, la amé aún más. Siempre me sentí amado por

mi madre, aún cuando no estaba todo el tiempo en casa. Ella de veras me enseñó cómo ser un adulto fuerte y bueno.

Como madres, queremos que nuestros hijos sean felices. Corremos a calmar su llanto cuando son bebés porque no queremos que se sientan incómodos ni tristes. Cuando ya practican deportes o van a la escuela, vemos cómo los tratan sus compañeros, cómo los ayudan, si los rechazan o los agreden. A veces, los mimamos con juegos y regalos, y otras les cumplimos sus caprichos con demasiada facilidad por no negarles nada. Queremos que sean felices. Por lo tanto, no los defraudamos diciéndoles que si hacen algo no les daremos lo que desean con desesperación. Las madres somos complacientes. Estamos dispuestas a sacrificar nuestros deseos para satisfacer sus necesidades. Eso es bueno, pero por momentos nos sobrepasamos y les causamos problemas en el futuro al tratarlos demasiado bien. Ésta es una trampa en la que caen con facilidad las madres amorosas, pero hay maneras muy concretas de evitarlas y comportarnos de manera que les demos una felicidad real y duradera a nuestros hijos.

Ámalo cuando las cosas se pongan difíciles

Como madres, sabemos que si nuestros hijos se sienten amados, les damos satisfacción, alegría y sensación de seguridad muy profundas las cuales llevarán consigo hasta la edad adulta. Cuando nacen, los devoramos con la mirada y nos preguntamos cómo sentimos un amor tan intenso por un ser humano. Pero a medida que crecen, ese amor perfecto puede complicarse por las realidades de la vida cotidiana. A veces, nos hacen enojar o nos decepcionan. Otras sentimos como si no nos apreciaran. El bebé que confiaba en nosotras como su mundo entero ya se fue, y en su lugar está un pequeño que nos dice que no sabemos de qué hablamos porque, después de todo, sólo somos “mamá”. Con nuestras hijas a veces es más fácil hablar las cosas y llegar al meollo emocional de los problemas que surgen. Porque son comunicativas y la mayoría de ellos no. Aunque las estadísticas exactas varían en cada investigación, el promedio de palabras que usan las mujeres cada día es de alrededor de 13 000 más que los hombres.¹ Ellos ven lo que hacemos a través de una lente distinta y suele ser difícil que nos

entendamos. De hecho, muchas veces, cuando nosotras intentamos hacer las paces hablando de nuestros sentimientos con nuestros hijos, nos topamos con más rechazo porque ellos no siempre quieren discutir las cosas. Y luego, heridas, a menudo nos retiramos, lo cual crea una distancia innecesaria entre nosotros sin resolver siquiera el problema.

Pero es importante recordar que ningún hijo puede ser verdaderamente feliz si ignora que, en el fondo, su madre lo ama. ¿Recuerdas cuando dije que las madres representan la seguridad? Para nuestros hijos, el amor de su madre debe ser algo no negociable y constante. Por eso a veces parecen subestimar nuestro amor. Nosotras no vamos a cambiar, no renunciaremos al amor ni se nos acabará. Al menos, eso es lo que ellos desean sentir. Entonces, ¿qué hacer cuando las cosas se pongan difíciles y nuestras maneras naturales de comunicarnos (hablar, analizar y explorar nuestros sentimientos) no funcionen con nuestros hijos?

Cuando Aristóteles escribió que los hombres encuentran felicidad y satisfacción totales cuando la vida no les deja nada que desear, no se refería a las posesiones materiales.² Hablaba de vivir con un sentimiento de satisfacción tan profundo donde nada falta. No se trata de videojuegos, juguetes o pastelillos. Es una plenitud en que la propia alma se siente satisfecha.

San Agustín le dio un giro teológico a esto cuando describió la felicidad. Él enseñaba que la “felicidad perfecta pertenece al alma inmortal, totalmente en paz con la visión beatífica pues, en la visión de Dios, el alma está unida al bien infinito mediante el conocimiento y el amor. En la presencia y la gloria divinas, todos los deseos naturales del espíritu humano quedan satisfechos simultáneamente (la búsqueda de la verdad por el intelecto y el anhelo del bien por la voluntad)”.³

Nuestro trabajo como madres —si creemos en Aristóteles y Agustín— es ayudar a nuestros hijos a buscar el conocimiento y la verdad, pues son las cosas que dan verdadera satisfacción al alma. Si de veras queremos ayudar a nuestros hijos a encontrar la felicidad, deben diferenciar el bien del mal, lo correcto de lo incorrecto. También alentarlos a tomar decisiones respecto a asuntos morales y éticos. Si Aristóteles tiene razón (y yo creo que la tiene), entonces, nuestros hijos no serán felices si carecen de virtudes, pues éstas ayudan a regular las elecciones de la gente. ¿Cuáles son esas virtudes?: valor, templanza, justicia, prudencia, sabiduría y castidad. Y, ¿qué madre no querría que su hijo las tuviera? A todas nos gustaría. Y, si

Aristóteles afirma que las virtudes son el medio principal por el que los humanos alcanzamos la felicidad, entonces nos sentimos más motivadas para enseñárselas a nuestros retoños.

Sin embargo, algunas madres no desean enseñar virtudes, las ven como algo anticuado e innecesario para una sociedad moderna, sofisticada y compleja. Pero, piénsalo por un momento. Un valor es la fuerza para hacer lo correcto sin importar lo que piensen los demás. La templanza implica fuerza de voluntad para gozar de todos los placeres con moderación, ejerciendo autocontrol sobre los apetitos y placeres corporales. La justicia corrige lo que está mal para tratar a los demás equitativamente. La prudencia nos exige vivir con un “sentido práctico” y también usar la cautela. La sabiduría, por supuesto, permite hacer elecciones inteligentes cuando así se requiere. La castidad implica el control específico de los deseos sexuales.

Si nuestra meta es ayudar a nuestros hijos a ser auténticamente felices, nuestra primera labor como madres es enseñarles las cinco virtudes desde pequeños.

Lo segundo, ayudarlos a ser felices mediante el amor. Deben darlo y recibirlo. Y, como nosotras somos el primer amor de nuestros hijos, debemos mostrarles el amor, instruirlos en el amor, incluso conforme crecen y nuestra relación con ellos se complica. A menudo nos concentramos en trabajar para nuestros hijos, llevarlos de aquí para allá y pagar sus actividades, más que en amarlos. Por supuesto, desde nuestra perspectiva, llevarlos a jugar fútbol, comprarles el equipo y hacer trabajo voluntario en su escuela son maneras de expresar nuestro afecto. Pero desde la perspectiva de un hijo, estas tareas no siempre equivalen a demostraciones de amor. Es un aspecto muy importante porque, para que sean felices, necesitamos saber con precisión qué los hace sentir amados y qué no. Recuerda que la madre de John mostraba amor a sus hijos trabajando duro para comer y pagar las cuentas (aunque también sabía que necesitaba *decirles* que los amaba).

A lo largo de los años, escuché a muchos decirme que la única manera de atraer la atención de su madre era participando en algún deporte, pues durante los partidos, las mamás les aplauden, gritan o saltan. Y cuando su madre los alienta, se empeñan en seguir jugando para mantener su atención. Las madres deben impedir que sus hijos se formen esa idea, pues puede ser peligrosa. Quienes deben correr, anotar o complacer a su instructor para

tener la atención de su mamá, a veces se ven a sí mismos como títeres, no como hijos; como personajes, no como seres normales amados por ser ellos mismos.

¿Cómo les mostramos amor? Pasando tiempo con ellos, pero no sólo cuando juegan. Esto implica dedicarles tiempo de calidad aparte de los minutos juntos mientras los llevas a algún partido, los apoyas en el campo de juego o van de compras. Necesitamos pasar con ellos el tiempo de calidad que es mero entretenimiento (jugar a las cartas, ver una película, jugar a la pelota, andar en bicicleta por el vecindario). Un tiempo en que les pongamos atención a ellos y no sólo a lo que hacen.

Y eso no pasa sólo con nuestros hijos; quedamos condicionadas a que también nosotras necesitamos “rendir”. Queremos comprar las cosas correctas para ellos, asegurarnos de que asistan a la escuela correcta, cocinar los alimentos apropiados, que jueguen los mejores deportes; y la lista sigue y sigue. Pero, en todo esto, olvidamos la verdad fundamental: por lo general, sólo quieren estar con nosotras. Eso es todo. Los hijos no quieren que hagamos más por ellos; sólo que estemos más con ellos y disfrutar de su compañía. Cuando nosotras rendimos menos, ellos también lo harán. Y esto funciona bien para los dos porque, cuando nuestros hijos rinden y nosotras también, al final ninguna de las partes se siente bien o satisfecha.

En sus primeros días, cuando son pequeños y adorables, los amamos con libertad. Los abrazamos, jugamos con ellos y los besamos con frecuencia. Los cubrimos de amor. En la segunda fase de su vida, cuando entran a la secundaria, nos retraemos, quizá no les damos lo que necesitan o bien, se lo damos y lo rechazan. Al hacer esto, no mostramos amarlos, y no podemos permitirnos eso. Debemos amarlos con la misma intención a los dieciocho años que cuando sólo tenían ocho días de nacidos. Primero los amamos. Luego de nuevo una y otra vez. Lo decimos, lo mostramos con afecto y también poniéndoles retos.

Lara aprendió esto cuando Elijah tenía doce años. Era casada, con tres hijos, y Elijah era el segundo. Me dijo que dos de ellos siempre estaban unidos y Elijah era el más sensible. Cuando tenía dos años, herían sus sentimientos más fácil que a sus hermanas, y una vez que jugó mal al hockey, le dijo a Lara que se sentía mal por defraudar a su instructor.

Cuando Elijah entró a sexto año, pasó del edificio de la escuela intermedia al de la secundaria. Según Lara, esto fue particularmente duro

para él, pues la secundaria era mucho más grande que la escuela intermedia. Su grupo de quinto grado tenía a 32 alumnos; el de sexto, 215. Elijah le contó a su madre que era como entrar a un universo nuevo.

Al parecer, durante los tres primeros meses, a Elijah le fue bien. Solía llegar a casa de buen humor y con buenas calificaciones. Sin embargo, conforme avanzó el semestre, notó que algo cambiaba. Su actitud jovial se hizo dura y hablaba de mala manera. Ella atribuyó su mal humor a las hormonas y lo pasó por alto. Pero después de varios meses, Elijah se alejó de ella. Aparentemente, también cambió de amigos y rara vez los llevaba a casa.

En este momento Lara me consultó.

—Pelemos todo el tiempo y no entiendo por qué —dijo ella—. Él era muy amoroso, muy agradable, y ahora no soporto estar en la misma habitación con él.

Le pregunté cómo manejaba sus ataques de rabia.

—Me da vergüenza decirlo, pero también respondo a gritos y lo mando a su habitación —respondió—. No sé qué más hacer. Esto, por supuesto, empeora la situación, pues él grita más fuerte, se va a su habitación y arroja objetos. No sé qué hacer con él.

Le pregunté a Lara si sabía qué pasaba en la vida de Elijah. Dijo que no estaba segura de lo que pasaba, sólo le dijo que ya era bastante grande para encargarse de sus tareas y maestros. Como no parecía meterse en ningún problema, ella respetaba sus sentimientos y no interfirió. Yo me pregunté si acaso tendría problemas con sus amigos. Ella no lo creía así, aunque él no tenía amigos cercanos. Entonces pregunté qué tal iba la vida familiar, si había ocurrido algún cambio o muerte (aunque fuera de una mascota). Ella dijo que no.

Hablamos durante un rato y animé a Lara a proponerle a Elijah que, los fines de semana, hicieran juntos actividades que él disfrutara. También que escuchara más de qué hablaba, sin considerar de modo personal sus explosiones de mal humor. De esa manera, no caería en provocaciones. Me dijo que lo intentaría.

Pocos meses después, me encontré a Lara en la tienda de abarrotes.

—¿Cómo van las cosas con Elijah —le pregunté.

—Muy bien —dijo, para mi alivio. —Ahora nos llevamos mucho mejor.

—¿Qué cambió? —le pregunté.

—Le presté más atención. Estaba tan enojada que lo evitaba. Ya no lo hago, pues entre más me alejaba de él, él se alejaba de mí. Cuando me acerqué y le propuse ir al cine, a nadar o lo que fuera, se negó en principio. Pero, después de un rato, aceptó. Cuando salíamos juntos, le hacía una pregunta de vez en vez, y luego escuchaba sus respuestas sin interrumpir. Empezó a abrirse, y después de algunas semanas, descubrí que escuchó que dos de sus compañeros se burlaban de su estatura. Siempre lo cohibió ser más bajo que la mayoría de sus amigos, pero cuando entró a la secundaria, donde hay alumnos mucho más altos que él, tuvo una crisis de confianza —contó ella.

—Y, ¿qué le dijiste? —le pregunté.

—Bueno, le pedí ayuda a su padre. Me imaginé que entendería, pues también es bajo. Le pregunté si podía pasar más tiempo con Elijah para charlar. Desde entonces, los dos hacen más cosas juntos. Creo que de veras funciona. Ahora, Elijah siente que alguien entiende lo dura que puede ser la secundaria.

Cuando hablé con Lara por primera vez, ella me confesó que le preocupaba que Elijah consumiera drogas o alcohol, o fuera víctima de acoso escolar. Ella vio un cambio tan súbito en su hijo que pensó que algo terrible ocurría. Pero cuando controló sus emociones y se acercó a él en vez de alejarse, obtuvo una perspectiva distinta. Pasó de evitarlo a acercarse poco a poco a él y a sus problemas; al hacerlo, él se sintió más amado. En un principio, percibió que ella lo evitaba, lo rechazaba, lo cual disminuyó aún más su propia confianza. Pero cuando ella se acercó y de veras lo escuchó, Lara comprendió que los problemas de su hijo no eran tan grandes (al menos como temía). Ella y el padre ayudaron a Elijah a vencer su miedo.

A menudo, amar a los hijos implica sobreponernos a nuestros propios sentimientos de rechazo y preocupación, esto significa dar el primer paso hacia ellos. Amarlos significa actuar más allá de nuestras zonas de seguridad, para escuchar sin interrumpir mediante conversaciones frustrantes y ofreciendo pasar más tiempo con ellos en actividades relajantes como ir al cine o andar en bicicleta. Recordemos que, como adultos, cargamos con la responsabilidad de iniciar las expresiones de amor con nuestros hijos. La buena noticia para las mamás es que, cuando hacemos estas cosas difíciles por nuestros hijos, las recompensas son inconmensurables.

No tengas miedo de amarlo

Cuando nacen nuestros hijos, somos protectoras y posesivas. Es natural porque no queremos que les pase nada malo. Una parte de nosotras quiere construirles un capullo para guardarlos y asegurar que nadie se interponga entre nosotros. Pero esto puede contribuir a formar un hombre subdesarrollado, no preparado para una relación amorosa con una pareja adulta ni beneficiarse de la misma.

Nuestro amor por nuestros hijos debe adaptarse a los cambios. Es la clave para que sobreviva ese lazo. Esto se manifiesta sobre todo en el afecto físico. Cuando son bebés, los abrazamos sin que se sonrojen. Es maravilloso amarlos de manera tan abierta. Cuando llega la educación preescolar, también llega una ligera sensación de que son un poco más “adultos” y, por ende, dependen menos de mamá. Quizá rechacen el afecto físico en público, pero lo agradecen a la hora de dormir. En la secundaria debemos ser creativas para demostrarles afecto físico. Se sienten incómodos con su cuerpo en desarrollo, y esto se refleja en su actitud hacia nosotras, así como con amigos y compañeros. Muchos se preguntan si aún son atractivos. El cambio de voz los cohibe. Y los que no han alcanzado la pubertad se sienten tan incómodos como los que ya la alcanzaron. Son competitivos, muy atentos a cómo maduran sus compañeros. Si un amigo se afeita y él no, se siente inmaduro. Por otro lado, si se afeita y el amigo no, es posible que también se cohiba. No importa en qué etapa de la pubertad se encuentre, la mayoría se sienten incómodos al crecer. Y nosotras debemos ser sensibles ante su incomodidad.

Uno de los mejores regalos para nuestros hijos es que se sientan cada vez más a gusto con su cuerpo. Éste es un reto pues, como ya señalé, muchos se sienten incómodos con las muestras de afecto cuando llegan a la pubertad. Pero recuerda que, como aún requieren nuestro afecto, debemos ayudarlos a atravesar esas etapas de incomodidad, en especial porque nosotras somos la expresión original del amor en su vida. Si reducimos nuestro afecto, una parte de su interior se preguntará si ya no son dignos de amor como cuando eran más jóvenes; no permitamos que piensen eso. A pesar de su lenguaje corporal, hallemos maneras creativas pero respetuosas para comunicarles nuestro profundo amor. He escuchado a algunos decir que les fascina que su mamá sea afectuosa a la hora de dormir. Algunos me dijeron que algo muy reconfortante y cómodo, antes de acostarse, es un abrazo rápido, un beso en la mejilla y un “te amo”. La mayoría se oponen a las muestras de afecto

frente a sus amigos, así que procuremos esos momentos de privacidad cuando nuestro afecto no los avergüence.

Emily hizo justo eso con su hijo, Timmy. Me dijo que, desde que tenía cinco años, jugaban juntos todas las noches. Cuando llegaba la hora de dormir y él necesitaba ir al piso de arriba para alistarse, uno de ellos miraba al otro para dar “la señal”. Luego, desde cualquier lugar de la casa, subían las escaleras corriendo para llegar a la habitación de él. El primero que llegara a la puerta y le diera un golpecito, ganaba. Este juego se prolongó por años. Si ella lo olvidaba, Timmy se sentía herido. Incluso cuando ya medía casi 1.80 metros, a la edad de doce años, ambos seguían corriendo hasta la puerta de la habitación.

Cuando Timmy llegó a la universidad, le pregunté sobre aquella tradición. Tan pronto como la mencioné, él sonrió. Yo aposté que extrañaba el juego.

—Extraño a mi mamá —me dijo—. Extraño cómo nos mirábamos uno a otro y extraño mucho su voz, sobre todo cuando la escuela se pone difícil. La llamo una vez a la semana y hablamos de cómo van las cosas. A ella le encanta que le cuente lo que hago.

Yo sentí curiosidad por saber lo que el juego significaba para él. Cuando se lo pregunté, luego de unos segundos me dijo:

—Sé que sonará cursi, pero sentí que la vida era buena. Cuando nos divertíamos por la noche, todo en mi vida era seguro. Es difícil describirlo. Además, me sentía amado por mi madre. Era algo sólo nuestro. Nadie más lo jugaba. Era muy afectuosa, incluso durante mi adolescencia lo jugábamos y me sentía muy, muy querido. Ella sabía que a veces me incomodaba si ella me abrazaba, pero el juego me dejaba saber que me amaba y disfrutaba igual que siempre. Eso significó mucho para mí.

El afecto puede expresarse de muchas maneras distintas. Y aunque nos incomoda que ellos crezcan, nunca olvidemos que, desde la perspectiva de nuestros hijos, el afecto les da la seguridad de que, a pesar de cambiar, nuestro amor por ellos no lo hará. Tampoco que el amor compartido con ellos necesita expresiones diferentes —aunque su esencia permanezca inalterable— para adaptarlo a las necesidades de nuestro hijo y asegurar que nuestro amor lo fortalezca sin asfixiarlo.

Cuando entendemos que su adolescencia conlleva tantos cambios confusos que a veces se descargan con nosotras para enfrentarlos, ya no entramos en pánico ante la idea de que ellos no nos quieren ni necesitan.

Eso no es cierto. Nos necesitan más que nunca en esa etapa de grandes transiciones, necesitan sentirse seguros de que son fuertes, capaces y dignos de amor. Y que su madre les comunique esa afirmación.

Cuando se agobian por las relaciones, la tarea escolar, los deportes, etcétera, muchas veces se distancian emocionalmente de su madre. Y, cuando lo hacen, gruñen a su progenitora o le hacen comentarios sarcásticos. Es difícil no sentirse herida ante un comentario brusco, pero debemos resistir para mantenernos en calma y alerta. Mientras pensamos en maneras de expresar nuestro afecto, es útil recordar que las mujeres se relacionan mediante la comunicación oral y los jóvenes haciendo cosas entre ellos. Si lo reconocemos, nos relacionaremos al jugar, andar en bicicleta, caminar por el parque o ir a un partido de fútbol americano. Jugar con nuestros hijos —y no necesitamos hablar mucho durante los juegos— también nos da la oportunidad de mostrar afecto físico (darles una palmada en la espalda, acariciarles el pelo y abrazarlos sin miedo al rechazo).

No temas dejarlo ir (un poco)

Si enfrentamos su adolescencia con temor de perderlos, nuestra actitud hará que de verdad los perdamos. A veces, cuando sentimos que se alejan, somos más posesivas y entrometidas, forzamos nuestro afecto en momentos equivocados. Conocí madres que sentían celos ante la primera novia de su hijo e inconscientemente saboteaban la relación. Quizá los llamen al celular cuando están en el cine con su pareja o incluso dicen cosas como: “He trabajado todos estos años para darte una vida agradable... ¿Y así me pagas? ¿Ignorándome?”

Cuando un niño va a preescolar, hace nuevos amigos, y la mayoría de las madres se sentían felices por eso. Queremos que el mundo de nuestros hijos se expanda y añadir relaciones sanas ayudará. Cuando va a la primaria y luego a la secundaria, pasamos cada vez menos tiempo con él. Luego, en la pubertad, ocurre otro episodio de separación, pues siente el impulso de alejarse de su madre. Es un momento doloroso para muchas de nosotras, pero eso es extremadamente importante para el desarrollo sano de nuestro hijo.

A medida que madura, una gran parte del proceso de separación implica relaciones sanas con amigos, maestros, instructores, novias, etc. Esto puede ser difícil para las madres dependientes de sus hijos: solteras, con un solo

hijo, sin familia o con pocos amigos, resienten que sus hijos formen nuevas relaciones. Las he visto que de tener muy buenos modales se vuelven manipuladoras cuando los amigos o la novia de su hijo las remplazan. En otros momentos, las madres simplemente se sienten inseguras de la relación con sus hijos y, por lo tanto, se ponen celosas.

Solteras, casadas, con ocho hijos o uno solo, ver a nuestros retoños crecer y “alejarse” siempre es duro. Aprendamos a dejarlos ir de maneras sanas a medida que maduran. Si mantenemos los ojos abiertos al proceso, lo manejaremos con más cuidado y tendremos mejores oportunidades para dejarlo ir fácilmente. Para esto, recuerda lo siguiente:

En primer lugar, no hay nada que temer. El amor compartido con nuestros hijos es distinto de cualquier otro, estemos seguras de esto. Nadie nos reemplazará en la vida de nuestros hijos. Cuando fijamos nuestra mente en esta verdad, disminuye el temor de perderlos.

En segundo lugar, los celos nunca llevan a nada bueno. Si los sentimos de sus amigos, de su padre, novia o esposa, nadie gana. De hecho, nos predisponemos a perder mucho si los celos controlan nuestras acciones. Pero no los eliminaremos si no los reconocemos. Por eso, es muy importante identificarlos.

En tercero, es nuestro trabajo dejarlos crecer. Conforme maduren, no permanecerán demasiado apegados a nosotras, ni emocional ni físicamente. Las buenas madres quieren que sus hijos crezcan y sean independientes. Dejémoslos ir y ser lo bastante fuertes para aceptar los cambios en su vida, seguras de que, para ellos, no somos menos valiosas que antes; de hecho, muchas veces nos acercamos más a ellos cuando maduran. Pregunta a la madre de algún militar en el extranjero si está cerca de él. Te dirá que siente una conexión más fuerte de muchas maneras, mucho más fuerte que cuando tenía tres años. Las dificultades y la distancia física acarrearán dificultades, pero cuando las manejamos de manera sana y aceptamos sin miedo cada etapa, cada cambio y todas sus amistades y romances, tendremos con ellos una relación mejor, más significativa y perdurable.

Enséñale a amar

Como ya mencioné, las madres pueden enseñar a sus hijos a amar. Les mostramos que amar a otros nos da una vida más rica y valiosa; les enseñamos a sentirse seguros con amor. Y, entre mejor hagamos esto,

mejores experiencias tendrá en su vida. Si somos celosas y nunca dejamos que otras personas, mujeres u hombres, se acerquen a ellos no confiarán en los demás. Este error es bastante común, pero también cruel. Si les enseñamos que sólo estarán seguros y amados con nosotras, incursionamos en territorio enfermizo, pues pasamos del cariño a la sobreprotección.

Llevar a otras mujeres y hombres a la vida de nuestros hijos genera muchos beneficios en su desarrollo y emociones. Las madres amorosas se sienten felices de expandir el mundo de sus hijos para incluir abuelos, tías, tíos, maestros y otros adultos de confianza. Cuando la madre de Ed lo hizo, según me contó él, lo cambió por completo.

A sus 45 años, me dijo que era un “hijo de mami” autoproclamado.

—Lo acepto —me dijo—. A pesar de que tengo una esposa fabulosa y cuatro hijos, aún adoro a mi madre. Nadie la reemplazará en mi vida, y ella lo sabe. Hablamos por teléfono varias veces a la semana.

Yo me pregunté cómo desarrolló tal apego a su madre. Contó muchas historias de cómo creció con su madre.

—Bueno —dijo— si subrayo algo, sería lo bien que mi madre amaba a otras personas.

Esto me sorprendió.

—¿Eso no te hacía sentir... celoso? —le pregunté.

—No —respondió—. Eso expandió mi vida. Mi madre amaba a mucha gente. Se sentía cómoda de hacerlo en total libertad, y eso abrió su vida y la mía. Nunca mostró miedo a que la lastimaran o rechazaran. Mi madre era maestra. Vivíamos en una casa de rancho y había muchos maestros jóvenes en nuestra ranchería. Muy a menudo los invitaba a cenar. Yo diría que había algún invitado en casa unas cuatro veces por semana.

Entonces, le hice una pregunta que parecía obvia.

—¿Alguna vez sentiste que tu madre te ignorara o te hiciera a un lado?

—Todo lo contrario —respondió—. Mi madre nunca me alejó de la sala cuando había otros adultos. Me incluía en las conversaciones. Me contaba sus historias, si pasaban por momentos difíciles, y me pedía tratarlos bien. Yo aprendí a disfrutar la compañía de la gente porque pude ver que le gustaba la compañía de mi madre. Ella les cocinaba. Los ayudaba con sus alumnos y yo siempre estaba en el centro de todo. De hecho, aprendí a disfrutar más la compañía de los adultos que de otros niños. Me enseñaron muchas cosas. Yo los seguí viendo al paso de los años y ellos me daban

consejos sobre lo que debía o no hacer. En muchos sentidos, tuve una casa llena de consejeros interesados en mí. Eso me hizo sentir muy importante.

A medida que Ed hablaba, me pregunté qué tanto había promovido el contacto de mis hijos con otras personas mientras crecían. En realidad, no lo hice muy a menudo aparte de pasar tiempo con mis tías, tíos y abuelos. ¿Por qué? Cuando me exigí una respuesta, me di cuenta de que, para hacer eso, hubiera sacrificado algo de mi tiempo con mis hijos para que estuvieran con otros adultos y aceptar su amor y apoyo a mis hijos. En aquel momento, no lo habría hecho. Ahora que reconozco su utilidad, me arrepiento de no hacerlo.

Lo que nosotras mostramos a nuestros hijos les enseña mucho más sobre cómo amar y ser amados que lo que decimos. La madre de Ed no sólo le enseñó a amar bien; le permitió ser amado por los jóvenes maestros todo el tiempo. Sus palabras e interés en su vida cambiaron a la persona en quien se convirtió.

—Aprendí a disfrutar la compañía de los adultos, me sentí importante y gané mucha confianza en mí mismo.

Antes de terminar nuestra conversación, Ed me contó una última historia sobre su madre. Debía hablar de ella.

—Un día, —dijo él— me llevé la sorpresa de mi vida. Llegué de la escuela y mi madre me pidió que me sentara. Quería decirme algo. Yo era el único hombre de la familia. Había conocido a un estudiante de Tailandia. No hablaba inglés muy bien y necesitaba un lugar para vivir. Me dijo que viviría con nosotros. O, más bien, conmigo. Se mudaría a mi habitación. No era grande, cabríamos los dos, pues tenerlo en casa era lo correcto. A veces, siento que vivía en medio de un circo (siempre había mucha actividad).

Yo le pregunté si no le molestó compartir la habitación con ese huésped durante todo el año (sobre todo, porque nadie le preguntó cómo se sentía al respecto).

—En realidad, no —dijo Ed—. No me molestó en lo absoluto, pues me gustaba estar rodeado de gente. Mi madre era muy generosa y amorosa, y todo eso pareció funcionar. Él se mudó, y ahora, después de 30 años, aún es parte importante de nuestra familia. Se volvió tan cercano a mí como un hermano. Lo quiero mucho.

Me avergüenza aceptar que, después de lo que dijo, yo aún me sentía incrédula. ¿Acaso no era una desconsideración de su madre alterar su rutina de esa manera? ¿Cómo pudo hacer eso sin preguntarle?

—Estoy muy agradecido con mi madre por enseñarme a amar a otras personas, por mostrarme que abrirme a otros es bueno. ¿Me enfurecí con ella por eso? Supongo que en ese momento. Pero no por mucho tiempo, pues él se asimiló a nuestra familia. Creo que la clave del éxito de mi madre para que funcionara fue que nunca me dijo que él tenía que agradarme. Nunca me presionó en nada; ella asumía todas las responsabilidades. Además, me dio suficiente atención para que nunca me sintiera despreciado. No habría cambiado por nada la familia tan extensa que tuvimos en casa.

A veces, enseñar a nuestros hijos a amar adopta maneras que se contraponen a nuestros instintos maternos. Cuando nos obligamos a mantener a nuestros hijos cerca y para nosotras, a veces lo mejor — particularmente cuando se trata de enseñarles lo que de veras importa en la vida— es que entren otras personas en nuestro espacio privado para que también las amen. De esta manera, las madres fuertes proporcionan a sus hijos una guía para enriquecer sus relaciones y conectarse con los demás de manera profunda. Nosotras damos las pistas, nuestra conducta les enseña a sentirse cómodos o incómodos con su intimidad. Los padres enseñan muchas cosas a sus hijos, pero para la mayoría de ellos su madre les muestra lo satisfactorio de forjar conexiones con base en el amor, el afecto, la admiración y el respeto.

Nunca es demasiado tarde

A muchas mujeres alejadas de sus hijos les preocupa reparar su relación. La verdad es que, cuando se trata de arreglar una relación madre-hijo, nunca es demasiado tarde. Todo hombre quiere más de su madre, más recuerdos bonitos o curar heridas del pasado porque sólo una persona ocupa ese espacio tan particular en su corazón. (Cuando la madre biológica está ausente, la madrastra, tía o abuela ocupan ese lugar si forman un lazo con el niño a muy temprana edad.) Las dinámicas del amor madre-hijo son intensas porque se basan en la necesidad. Aunque la intensidad cambia con los años, la importancia y el impacto del amor de una madre nunca se modifican. Aun cuando ella no siempre sea su relación femenina principal, siempre necesita saber que es amado y aceptado por su madre, tal como necesita aprobación y apoyo de su padre. Cuando un niño sospecha que el

amor de su madre cambia o disminuye, incluso en la adultez, sentirá que vive en un terreno menos sólido.

Muchas madres solteras que son madre y padre de sus hijos, se desaniman porque se les agota la energía emocional. La verdad es que nadie es mamá y papá a la vez. Una mujer sólo puede ser madre y, créeme, eso es bastante. Muchas madres solteras se llenan de preocupaciones, intentan ser más de lo que pueden. Es cierto que un niño necesita la influencia masculina; así que, en lugar de ser un padre sustituto, recluta a uno o dos buenos hombres para ayudarte. Pídele a algún tío, abuelo, pastor o instructor que pase algo de tiempo con tu hijo. Otros hombres tienen profunda influencia en los hijos, así que acepta que no puedes hacerlo todo y pide ayuda.

Claire, amiga mía, perdió a su marido por cáncer de páncreas cuando sus tres hijos tenían cinco, diez y doce años. Se sintió desalentada y agobiada por criar sola a tres niños pequeños. Durante los primeros años, intentó fungir como madre y padre. Consiguió un empleo fuera de casa, y fue madre de aula en el grupo de su segundo hijo; los llevaba a sus actividades deportivas y hacía cenas deliciosas todas las noches. Cuando Sean, su hijo mayor, se acercaba a la pubertad, habló con él acerca de los cambios en la vida, tal como haría su esposo.

Después de dos años, Claire quedó exhausta. Sean empezó a portarse mal. Sus calificaciones bajaron y empezó a beber. Cuando lo confrontó para saber qué ocurría, él se negó a hablar. Ella creía que este cambio era resultado de la pérdida de su padre, pero no sabía qué hacer. Entonces, Claire tuvo una idea. Fue con el pastor de jóvenes de su iglesia y le contó lo que pasaba en casa. Los dos se hicieron amigos y ella le preguntó si necesitaba ayuda en labores domésticas. Él respondió que sí y pidió a Sean que lo ayudara a arreglar el patio. En el transcurso de los meses siguientes, el pastor y su hijo trabaron amistad, y Claire conoció bien a la esposa del pastor.

Él llevó a su familia de excursión durante una semana. Llamó a Claire para invitar no sólo a Sean, sino a sus dos hermanos. A ella le fascinó la idea y a sus hijos también.

Cuando el viaje terminó, Sean llegó a casa con un nuevo sentimiento de alegría. Claire pudo oírlo en su voz y verlo en su rostro. Dejó de beber (Claire descubrió que el pastor confrontó a Sean al respecto) y sus calificaciones mejoraron.

Claire me confesó que hubiera pedido ayuda justo después de que su esposo murió en lugar de esperar dos años. Yo le recordé que ella estaba haciendo todo lo mejor que podía y, además, quizá no habría estado lista para recibir ayuda en aquel momento. Tratar de ser madre y padre quizá fue su manera de lidiar con el duelo al principio de su vida como madre soltera. Un día le pregunté qué consejos daría a otras madres.

—Eso es fácil —respondió—. A las solteras entender dos cosas: primero, que siempre habrá alguien que te ayude; y segundo, que los jóvenes necesitan la guía de los hombres. Es difícil aceptar que las madres solteras no podemos ser todo para nuestros hijos, por más que quisiéramos. Por eso, necesitamos tragarnos nuestro orgullo y pedirle a algún buen hombre que nos ayude con nuestros hijos (aun cuando sólo pase con él una hora semanal). Eso cambió la vida de Sean, y sé que también ayudaría a otros jóvenes.

Entonces, si pasas por un momento difícil con tu hijo, sobre todo durante la pubertad y la adolescencia, recuerda las cosas de que hemos hablado. Primero, tu hijo —que ahora parece odiarte— necesita saber que lo amas, incluso durante sus terribles pleitos. Segundo, espera. Si eres paciente y firme en hacer lo que es bueno y correcto, él cederá. He conocido a madres cuyos hijos huyen para vivir en la calle. He visto a madres con esos “hijos pródigos” orando de rodillas después de un año. Aquellas cuyos hijos regresan, los procuran constantemente —aunque viva en la calle— sólo para decirles que los aman. Por más difícil que sea, es importante que expreses tu amor, de cualquier manera, sin importar las dificultades que enfrenten ambos. Recuerda que, a los ojos de un hijo, una madre siempre será la única persona que seguirá amándolo, aun cuando el resto del mundo deje de hacerlo. Los hijos anhelan volver al amor de su madre, creo yo, porque en sus años de formación se vinculan con nosotras con un amor basado en una necesidad que nunca termina. Cambia, pero nunca termina. Creo que esta conexión entre amor y necesidad es la fuerza que impulsa a nuestros hijos a regresar a nosotras cuando ocurre un desastre.

Tess nunca superó su dolor por la huida de Alex y ambos experimentaron años muy tormentosos. Cuando niño, Alex pasaba mucho tiempo con su

padre, pero cuando se convirtió en adolescente, su padre consiguió empleo como trailerero y pasó semanas enteras lejos de casa. En aquel momento Alex se rebeló; su mala conducta resultó de un profundo temor a que su padre no lo amara como antes. Él pensaba que su padre pasaba largos periodos de tiempo lejos de casa por algo que él hizo. Pensaba que aceptó el trabajo para alejarse de él, y creía que si cambiaba, si hacía algo distinto, su padre dejaría el trabajo y regresaría. Mientras tanto, descargó su rabia y temor sobre su madre. Ella era la persona segura. Su inconsciente le decía que ella no podía irse, de modo que la provocaba para pelear, la criticaba de manera muy agresiva. Por supuesto, Tess no tenía idea de dónde venía todo esto. Todo lo que sabía era que su hijo parecía resentido con ella, incluso que la odiaba y que todo lo que hacía y decía estaba mal. Ella no sabía qué hacer. Resistió la adolescencia de Alex lo mejor que pudo hasta que, al final, él consiguió un empleo fuera de casa y vivió solo por un tiempo después de terminar la preparatoria.

Ahora que él tiene 26 años, Alex y Tess tienen una relación maravillosa. Los estudios nos han enseñado que los hombres no alcanzan la madurez mental hasta después de los veinte años, y es obvio que Alex se benefició con el paso de los años. El tiempo que pasaron separados lo ayudó a obtener una nueva perspectiva de su vida.

Hace poco, hablé con Tess sobre Alex. Me contó una historia tan notable que, si consideramos que yo conocía las dificultades que atravesaron años antes, nunca habría creído que ella y su hijo compartieran momentos de tanta intimidad. Dos semanas antes de nuestra conversación, ella y Alex estuvieron lejos de casa en una boda familiar. Ella se sentía particularmente triste porque su hijo se iría muy lejos por un nuevo trabajo y su esposo aún viajaba mucho. La distancia y el tiempo de separación provocaron discusiones, y les costó trabajo resolver los conflictos antes de que él se marchara de nuevo. Tenían poco dinero y a ambos les recortaron el salario, lo cual hizo que se intensificaran las peleas. Ella nunca le habló a Alex sobre sus problemas, pues era inadecuado y traspasaba límites de la relación madre-hijo que no deben traspasarse. Yo concordé con ella.

Tess dijo que, después de la boda, ella se preparó para conducir cinco horas rumbo a casa, sola. Alex era piloto aéreo profesional y llegó a la boda en avión, con un amigo. Sabía que su madre estaba particularmente triste, así que pidió a su amigo llevar el auto de Tess a casa y que la dejara volar

con él en el avión. El amigo accedió, y Tess y Alex se fueron juntos al aeropuerto.

—Era una noche hermosa —me dijo—. El cielo estaba oscuro y despejado y las estrellas lo iluminaban. Alex piloteaba un avión de cabina abierta, así que no volábamos muy alto. El aire estaba tibio. Los dos llevábamos audífonos, y me alegré por eso: lloré durante todo el viaje y no quería que Alex se enterara. Estaba muy triste de que aquella fuera la última vez que vería a mi hijo en mucho tiempo. Cuando empecé a llorar por su partida, las compuertas se abrieron. Lloré por haber peleado con mi esposo, por el asunto del dinero. Sentí como si llorara lágrimas de muchos años.

—Cuando aterrizamos, Alex deslizó el avión por la pista y buscó su auto. Yo dejé de llorar y él no me dijo una sola palabra. Me llevó a casa y entró conmigo. Le pregunté si quería algo de beber y negó. Entonces, me dijo: “Mamá, siéntate un minuto. Tú y mi papá están pasando por algo horrible, ¿no?” Yo quedé estupefacta. ¿Cómo lo sabía? No sabía si decir sí o no. Pero lloré de nuevo. “Sí. Estamos pasando por un momento difícil”, le respondí. Él me dijo que lo sospechaba, y luego pasó algo notable. Sin hacer preguntas ni insistir, dijo: “Mamá, mi papá se siente derrotado. Necesitas saberlo. Sea lo que sea que estén pasando, él sufre por cosas que tú no entiendes como mujer.”

Sí, Alex fue muy difícil durante su adolescencia, pero ahora es capaz de darle a su madre la perspectiva que sólo un hombre da a una mujer y un hijo a su progenitora. Él amaba a su padre y también a su madre, de modo que arrojó luz sobre una situación difícil y ofreció una perspectiva que ella nunca vería por sí sola.

—Él es un joven sorprendente y lo admiro mucho. Me mostró que necesito ser más paciente y comprensiva con mi esposo. Pero lo más sorprendente de todo es que me ayudó a darme cuenta de que, en este momento, sólo necesito esperar.

Todos nuestros hijos se van de casa en algún momento. Se convierten en hombres que quizá regresen para ayudar a sus madres como ningún otro ser humano. Ellos nos enseñan a vivir mejor. Si esperamos y los amamos, siempre vuelven a nosotras.

CAPÍTULO
DALE UN VOCABULARIO
EMOCIONAL

2

Hay una verdad respecto a ellos: son mucho más sensibles que ellas. He visto adolescentes romper en llanto por relaciones fallidas, a niños de siete años destrozados por la muerte de una mascota y a hombres adultos bloqueados emocionalmente por la muerte de alguno de sus padres. También creo que la razón de que hoy veamos a tantos jóvenes desempleados o, peor aún, en prisión, no tiene nada que ver con la delincuencia y sí mucho con el dolor emocional que no saben cómo manejar. Tan sólo piensa en los cientos que abandonan la escuela para vender drogas o unirse a pandillas. Los datos muestran que el índice de encarcelamiento de hombres es catorce veces mayor que para mujeres, y la mayoría son jóvenes (de entre 20 y 30 años).¹ Otros hombres tienen hijos sólo para abandonarlos y muchos de ellos acaban muertos a muy corta edad. Sí, cometieron crímenes, no fueron buenos padres y se convirtieron en víctimas de su propia violencia, pero mi perspectiva de la situación es que están tan llenos de dolor y temor que dependen de las habilidades más básicas de supervivencia humana: defiéndete a toda costa, ataca si alguien se acerca para que no te lastime, y no ames ni seas amado porque te traicionarán. Experimentaron tanto rechazo y pérdida que su vida queda dominada por una pena cruda y reprimida, y pierden la capacidad de funcionar (o vivir) bien.

Para muchos niños y adolescentes, la vida es agobiante. Cuando un niño pierde a su abuela, esto le dolerá por meses. Cuando a los cuatro años lo llaman gordo y flojo, las cicatrices nunca sanan. Cuando a un adolescente lo fuerzan a elegir entre su madre o su padre, quizá nunca se recupere de la culpa y la tensión que le provoca eso. Demasiados niños no tienen quien los ayude a explorar sus sentimientos más tiernos. La sensibilidad es una cualidad maravillosamente protectora, inspiradora y satisfactoria, pero

muchos la sienten como una maldición. A menos que tengan una mamá genial.

Cada uno necesita que su madre le dé un “vocabulario emocional” para identificar y articular sus sentimientos. Muchos viven con lo que el doctor William Pollack describe en su libro *¿Qué pasa con los muchachos de hoy?*, como “el código de los muchachos”.² Este código les dicta reprimir muchos sentimientos para parecer masculinos. Por supuesto, que es extremadamente nocivo para ellos; si desde edad temprana una madre enseña a su hijo a identificar sus sentimientos y hablar de ellos, será capaz de resistirse “al código de los muchachos” y, de ese modo, tendrá una mente más sana y será más feliz.

Las madres son las primeras en identificar la sensibilidad de un hijo. Son testigos de su tristeza, frustración o dolor emocional. Se sintonizan de manera más natural con el mundo emocional de su hijo. Cuando es bebé, ella es la primera en despertar por su llanto. ¿Qué necesita? ¿Está feliz o algo le duele? La mamá aliviará su llanto por la frustración que le deja un partido de fútbol. Los padres pueden notar esos sentimientos, pero también son menos capaces de abordarlos, pues el mentado código de los muchachos les dice a los papás que sus hijos deben “aguantarse” cuando estén tristes. Por lo contrario, la mamá palpará el rostro de su hijo para buscar indicios de cómo se siente tras conocer a su nueva maestra o a punto de salir con su primera novia. Como comunicadoras naturales que somos, estamos en posición de captar sentimientos más rápido que los papás.

Tener un vocabulario emocional no son sólo palabras para expresar sentimientos. Exige construir tres elementos fundamentales: primero, necesita identificar sus emociones; después, expresar esa emoción (de manera interna o externa). Por último, qué hacer con esa emoción. Si aprende estas habilidades tan importantes, va por buen camino para tener una vida emocional sana.

¿Puede un padre ofrecerle estos elementos? Quizá. Pero las madres estamos en mejor posición para enseñarles estas habilidades, por la manera en que estamos programadas. Las mujeres nos vinculamos con los seres queridos por medio de la comunicación (por lo regular, oral), y les enseñamos a tener un vocabulario emocional que depende mucho de la comunicación oral. Por lo contrario, los hombres se vinculan con los seres queridos mediante las acciones. Si a eso añadimos que los hijos se sienten más cómodos discutiendo sus sentimientos con su madre que con su padre,

somos las personas idóneas para esa tarea. Y nuestros hijos recurren a nosotras instintivamente; cuando son bebés, buscan a su madre para que los reconforte, y no sólo porque ella es compasiva y comprensiva, sino porque aceptará sus sentimientos. Es probable que a uno le dé vergüenza llorar frente de su padre, pues teme que lo juzgue o ridiculice. Por eso, las madres estamos ahí para que sepan lo dañino que es reprimir los sentimientos. Cuando crece, las señales de sus compañeros, maestros o instructores le indican que sentir tristeza y dolor sería inaceptable; sin un vocabulario emocional, se tragará sus sentimientos y tendrá arranques de ira y desesperación. Sin un vocabulario emocional, quizá nunca entienda sus sentimientos ni hable de ellos, lo cual tendrá un efecto negativo en sus relaciones con amigos, parejas e hijos.

Por qué tener un vocabulario emocional es tan importante para un hijo

A medida que los niños maduran, responden a personas y situaciones con tanta sensibilidad como las niñas. Pero en los primeros años de la primaria aprenden a no reaccionar igual que las niñas. A ellos se les enseña, según el “código de los muchachos”, a no llorar frente a otras personas ni mostrar tristeza, incluso en situaciones que lo requieran; de lo contrario actuarán “como niñas”. La lección que nuestros hijos aprenden es a esconder sus emociones; más bien, corren el riesgo de ni siquiera sentir emociones. Los adultos dicen al niño de tercer año que ponga buena cara y no haga una escena frente a sus compañeros de clase, pero el mensaje se tergiversa. El niño podría entender que no debe entristecerse (ni llorar), no sólo en clase, sino nunca.

Según mi experiencia, los niños de cuarto grado nunca deben sentir enojo, tristeza, soledad o dolor. Esto se vuelve confuso y doloroso para ellos. Cuando les llegan estos sentimientos, creen que les ocurre algo malo. Entran en un ciclo peligroso en que no demuestran determinadas emociones y se enojan con ellos mismos por sentirlos. Si este ciclo se prolonga, estarán predispuestos a la depresión y la ansiedad.

Si su madre le enseña al niño desde pequeño qué sentimientos son legítimos y normales, qué hacer con ellos y, por último, si es bueno tener sentimientos, tendrá menos probabilidades de caer en la trampa de odiarse por ser débil. Decenas (si no es que centenas) de miles de adultos suprimen

su dolor y sufrimiento, lo cual los lleva a vivir con ira y/o depresión. Alcoholismo, abuso de drogas, adicción al sexo, ataques de pánico, ideas suicidas derivan, más que de otra cosa, de alguna depresión, mientras los sentimientos sanos y adecuados se reprimen o ignoran, se acumulan y representan algo destructivo.³ Esto no quiere decir que toda enfermedad mental, depresión, ansiedad y abuso de sustancias derive de la carencia de un vocabulario emocional, pero sí sucede con un alto porcentaje de estos males.

Es justo que todas las madres elaboren un vocabulario emocional durante la edad temprana de su hijo y se esfuercen al máximo porque reconozca y exprese sentimientos adecuados de la manera más sana posible. Una madre que le enseñe a su hijo cómo crecer con esos sentimientos fijará el rumbo de su vida de manera más profunda que cualquier otra persona viviente. Estoy convencida de que, después de darle la vida, éste es el mayor regalo para nuestros hijos. Más adelante veremos específicamente cómo las madres ayudan a sus hijos a identificar sentimientos y expresarlos de manera saludable.

La epidemia de la orfandad paterna

Nuestro país sufre una crisis de orfandad paterna: hombres que procrean hijos, desaparecen y descuidan su importante papel.⁴ Muchos llevan una vida desesperadamente vacía y, por lo tanto, no ofrecen significado a la vida de otra persona. Quienes viven sin propósito no dan nada a los demás. Ni siquiera a sus hijos. ¿Cómo llegan a ese punto? ¿Cómo se relaciona esto con el lenguaje emocional que enseñan las madres?

En su libro *El hombre en busca de sentido*, Viktor Frankl dice que, para que los hombres sientan que su vida tiene sentido, primero deben creerse dignos de contribuir a la vida de otra persona. En segundo lugar, tener el sentimiento de ser dignos de recibir algo (amor, principalmente) de otro ser humano. Por último, creer que tienen un futuro sobre el cual decidir (en otras palabras, capaces de hacer algo por ellos mismos). Entonces tendrán una esperanza a la cual aferrarse.

Como los hombres reciben señales muy contradictorias en cuanto a los sentimientos que deben experimentar y cuáles no, qué hacer con ellos y cómo los afectan, son muy susceptibles de manejar mal sus emociones. Cuando sucede, esos sentimientos caóticos controlan la vida de los

hombres, y eso es muy peligroso. Por ejemplo, pensemos en un hombre cuyo padre los abandonó a él y a su madre cuando tenía diez años. Como resultado, siente tristeza, culpa e ira. No tiene a su alcance un apoyo emocional adecuado, guarda muchos sentimientos en el fondo del corazón y sigue con su vida. Quizá no quiere que sus amigos o su madre se enteren de lo mal que se siente. Entonces, en vez de procesar sus sentimientos de modo sano, los entierra y finge que no le importó tanto la partida de su padre.

Pero como nunca los enfrentó, se complican. Yo digo a los niños que descartar sentimientos sin confrontarlos los hace que éstos sean más poderosos. Cuando los dejan salir, los sentimientos pierden su poder. Este joven siente que su ira crece al paso de los años. Después, se complica aún más porque hace lo que cualquier niño de diez o más años: se culpa por el abandono de su padre. Como su padre no está ahí para enfurecerse con él, se enfurece consigo mismo. Razona que, si hubiera sido un “mejor hijo” su padre se habría quedado. Encuentra cosas de las cuales culparse; tal vez dijo algo inadecuado en un mal momento; quizá sus calificaciones no eran buenas; o que no se convierte en el hijo que su padre deseaba. Sea cual sea su razonamiento, deriva de la incapacidad para enojarse con su padre. Por desgracia, como reprime esos sentimientos negativos, se siente cada vez peor consigo mismo y, al final, que no es digno del amor de su padre ni suficientemente valioso para que se quede.

Cuando se convierte en adulto, las emociones experimentadas a los diez años aún viven en su corazón; pero como se esforzó por evitarlas en lugar de que surgieran, influyen en muchas decisiones en su vida personal y profesional. Por ejemplo, volverse sobreprotector con su madre y negarse a ir a una universidad lejos de casa. (A menudo, quienes viven con su madre después de que su padre los abandona se sienten responsables de cuidarlas). O quizá sufre de ataques de pánico en un nuevo trabajo donde su jefe tiene la misma edad de su padre. Sus decisiones variarán; el problema es que la mayoría son motivadas por el dolor y la ira que retiene en su interior. Sus confusas emociones pueden incapacitarlo para tomar decisiones sanas, lo cual es esencial para la felicidad. Si usamos la definición de Viktor Frankl de lo que da significado a la vida de un hombre, este hombre no se sentirá digno de dar algo a otras personas (pues no fue digno del amor de su padre, y por lo tanto, no tiene nada que dar a los demás), de recibir amor de otra persona (la partida de su padre lo demostró) y, por supuesto, no sabe sobreponerse a un dolor que nunca reconoce por completo.

Cuando establecemos una conexión entre enfrentar nuestros sentimientos de manera sana y vivir con un sentido y un propósito, vemos cuán importante es que ellos tengan un vocabulario emocional. Es claro que un sano respeto por sus sentimientos, en buena medida prepara el camino para la vida satisfactoria de un hombre, en la cual sepa su valor, goce de relaciones sólidas con seres queridos y viva con la sensación de tener futuro. Y, ¿quién es el responsable de ayudarlo en el camino? Su madre.

Cuando ayuda a su hijo a sentirse cómodo con sus sentimientos, lo ayuda a externarlos. Recuerda que cuando se encierran en el corazón, ganan poder. Al dispersar ese poder por medio del habla, lo ayuda a descubrir que, en efecto, es capaz de ayudar a otros y modificar sus vidas. Ella le enseña que, muy probablemente, es digno de recibir el amor de amigos y familiares, y por último, que también es capaz de hacer por sí mismo lo necesario para superar obstáculos en el futuro. Por desgracia, la epidemia de la orfandad paterna en nuestro país, y en otros, contribuye a muchos sentimientos de devaluación, tristeza y depresión en ellos. Por eso es tan grande la responsabilidad de las madres de ayudarlos, en ausencia del padre, a lidiar con sus sentimientos más profundos. Me temo que, si no lo hacen, su vida emocional quedará estancada, incluso paralizada, durante años.

Nancy le dio a su hijo “sin padre” un vocabulario emocional a edad temprana y con ello cambió el curso de su vida. Cuando Brandon tenía seis años, su padre bebía en exceso. Nancy intentó protegerlo de los episodios de ebriedad de su padre, pero cuando perdió su empleo, Brandon y su hermana menor lo veían borracho en casa. Nancy se esforzó mucho por ayudar a su esposo a dejar el vicio pero no funcionó. El alcohol le succionó la vida y, aún hoy, el hombre vive en la indigencia y va de un albergue a otro en una gran ciudad del oeste.

Tras varios años en que intentó proteger a la familia, Nancy se dio cuenta de que su poder era limitado. El padre de Brandon se volvió peligroso para los niños, así que lo dejó. Cuando tenía diez años, los tres se mudaron. Brandon quedó devastado. Temía por la vida de su padre y tuvo pesadillas en las que su padre moría. En la escuela, la maestra notó que él no se concentraba en las labores escolares y se volvió huraño y retraído. La maestra llamó a Nancy y hablaron sobre lo que necesitaban hacer por el niño.

Me contó hace varios años que aquel periodo de ajuste resultó devastador para él.

—Yo creo que el divorcio fue muy duro para Brandon. Admiraba a su papá (aunque muchas veces eso me confundía) y sé que lo extrañaba terriblemente. Una de las peores partes fue que, después de mudarnos, su padre nunca llamó ni escribió ni se mostró interesado en la vida de Brandon. ¿Cómo le explicas eso a un niño de diez años?— Aunque describió algo ocurrido años atrás, lloró.

A continuación, me dijo que no pudo pagar a un terapeuta, así que hizo todo lo que pudo. Ella era maestra, y aunque dejó de ser mamá de tiempo completo para trabajar, siempre hacía grandes esfuerzos por mantener contacto con sus hijos. Yo quise saber cómo, exactamente, logró hacerlo esta madre tan ocupada y afligida.

—Bueno —dijo ella —, quizá los niños experimentaban el mismo nivel de dolor que yo. Y sabía que la mejor manera de superar ese dolor era encarándolo, así que trataría de que los niños hicieran lo mismo. Decidí que, cuando se hablaba de nuestra nueva vida, la mudanza y su padre, todas las conversaciones eran legítimas. Pasamos horas hablando de eso. A veces, nos sentábamos juntos para hablar hasta que oscurecía. Brandon podía decir cualquier cosa sobre la vida, su papá o sobre mí. La única regla era no ser cruel con su hermana ni conmigo. A veces, sólo lloraba. Otras, no hablábamos para nada de cosas dolorosas. Pero cuando él lo hacía sobre sus sentimientos, le pedía describirlos exactamente para entenderlos. Al principio, fue duro para él. Yo no podía creer que le costara tanto trabajo distinguir enojo, tristeza y frustración. Sólo decía que se sentía terrible. Cuando le pedí profundizar un poco, se molestó y abandonó la habitación. Pero después de un tiempo, describió sus sentimientos con un lenguaje muy sencillo.

Quedé maravillada por la calma de Nancy. Sufría un terrible dolor y, sin embargo, hizo a un lado sus propios sentimientos e introdujo a su hijo por territorios escabrosos. Para una madre, es muy duro ver hijos heridos, y cuando uno grita su dolor, nada más lo escuchas y animas a expresar sus sentimientos. Pero eso es duro, pues como madre, eso te hace impotente. La capacidad de Nancy para tolerar el sufrimiento de su hijo y extraerlo de él, fue crucial para un desarrollo emocional sano.

—En los años posteriores, pactamos que cuando él (o su hermana) quisieran hablar de asuntos difíciles, yo siempre escucharía. Si estaba ocupada, fijábamos una hora para hablar. Antes de aquella experiencia, nunca me di cuenta de lo difícil que es escuchar. Por un lado, es difícil

concentrarse; por otro, es duro ver que a quien amas sufre. Pero quizá la parte más complicada fue no resolverle el problema. Estaba desesperada porque su padre lo llamara. Habría sido algo enormemente curativo para Brandon que le hablara y le dijera que lo amaba, pero estaba muy enfermo. Yo le repetí esas palabras a Brandon, una y otra vez, pero no significaron lo mismo que si su padre lo llamara.

Hoy, Brandon cursa el octavo grado y le va muy, muy bien. Ya no es arisco en clase, sus calificaciones mejoraron notablemente y —lo más importante— ya no se mete en líos. Aún carga una tristeza tremenda y, en los años por venir, enfrentará sus sentimientos de abandono; por ahora, va por muy buen camino hacia una vida sana, pues Nancy intervino en el momento oportuno. Ella creó un tiempo y un espacio para que él experimentara lo que sentía. Ella fijó las reglas básicas y se sujetó a ellas. Lo hizo creer que nunca lo juzgarían ni criticarían por sus sentimientos y lo animó a identificar emociones específicas. Lo hizo obtener un lenguaje emocional. Y luego, Nancy ayudó Brandon a usarlo para confrontar sus profundas heridas y tomar decisiones sobre lo que haría con sus sentimientos. ¿Iba él a permitirles que dominaran su conducta en el futuro? Ella lo ayudó a decidir que no. No lo haría.

Nosotros vemos lo importante que fue para Brandon este proceso, pero resultó de los afortunados con una madre que no rehusó el dolor de su hijo. Alguien sin madre que lo ayude a confrontar lo que siente sobre sí mismo y su padre cuando abandona a la familia, puede sufrir depresión, tener ideas suicidas o llevar una vida iracunda y sin resolver. Quizá recurran al alcohol o las drogas para suavizar el dolor al rechazo y el sentimiento de valer poco, aunque eso nunca los ayude a sanar la herida.

Por fortuna, podemos ayudar a nuestros hijos. No traer a sus padres de regreso, pero sí ayudarlos a lidiar con el trauma de perder a su padre, enseñándoles, a temprana edad, cómo abrirse respecto a sus sentimientos. Y cuando lo hagan, ayudarlos a desenredar sus emociones. Si no podemos, busquemos la ayuda de alguien que sí pueda (quizá un profesional). Ellos merecen toda nuestra ayuda.

Por qué eres la persona indicada para esta tarea

Es un hecho que la mayoría se sienten más seguros con su madre que con cualquier otra persona. Quizá sea por nuestra sensibilidad o disposición a

revelarla. Tal vez se derive de que los hijos creen que manejaremos los sentimientos que muestran. Los niños admiran a sus papás, buscan su aprobación y, a menudo, hacen cualquier cosa por obtenerla. Si uno siente que su papá expresa poco sus emociones, él a su vez no dejará que su padre conozca sus sentimientos, por miedo a que no le gusten o a que su padre piense que lo vuelven afeminado. Los hijos quieren la aprobación de ambos progenitores, pero perciben que no se esfuerzan tanto en obtener la aprobación de ella. Desde su perspectiva, las mamás están programadas para aceptarlos. Cuando se ayuda a los hijos a desarrollar sus habilidades emocionales, resulta una cualidad genial. Para que acepte su yo psicológico, necesita un lugar cómodo para cavar, y perforar y llegar hasta sus sentimientos más profundos. Tú eres ese lugar.

Aunque es una tarea difícil, resulta un privilegio, pues somos quienes más se benefician, quienes compartimos sus sentimientos, inseguridades y sueños más profundos. Somos las afortunadas que exploran y se maravillan junto a ellos. Percibimos sus cambios de actitud a medida que maduran porque los conocemos mejor que nadie en el mundo. Conforme los instruimos acerca de sus sentimientos, aprenden sobre los nuestros y lo que nos gusta, con lo cual confrontan no sólo sus propios sentimientos, sino también los de los demás. Como madres, nuestra habilidad en esta área los ayuda a convertirse en mejores padres.

Debemos ser cuidadosas y respetarlos como hombres en desarrollo, pues las partes de su corazón que vemos son tiernas y frágiles. Asimismo, debemos manejarlos de manera suave pero firme. Piensa en cómo actuaste la primera vez que lo cargaste: vemos sus diminutas piernas y frágiles brazos, y somos muy cuidadosas. Pero, con el tiempo y el tacto repetido, vemos que no se romperán si los manejamos con manos firmes y amorosas. De la misma manera tratemos sus sentimientos y, con el paso del tiempo, nos sentiremos más cómodas al hablar con nuestros hijos de ellos mismos.

Dónde empezar

Confía en tus capacidades

La verdad más importante al principio es ésta: estás provista de todo lo necesario para ser una gran madre. Si pudiera radiografiarte como mamá, vería una imagen con huesos y tejidos unidos mediante una intrincada red

de músculos y nervios. En diversos momentos, algunos están inactivos, y otros muestran una actividad muy intensa. Tú tienes una serie de neuronas de la preocupación que se activan cuando tu hijo entra en el auto de otra persona. Otras se activan cuando juega fútbol americano o lleva a casa su boleta de calificaciones. Son tus cables exclusivos, reservados para ti y tu hijo. Además de las neuronas activas de manera regular, hay otras miles que se mantienen tranquilas y en silencio. Esperan que tu cerebro les envíe señales para entrar en acción. Si alguien lastima a tu hijo, se activan tus neuronas protectoras. Si alguien lo elogia, se encienden tus neuronas del ánimo. Si falla en la escuela, las de la empatía. En cada situación confía en tener el equipo necesario para ayudarlo. El problema es que no siempre eres consciente de ello. Sin embargo, puedes volverte más alentadora.

Muéstrale que estás comprometida

Es muy importante usar tus instintos maternos en este proceso. Hay ocasiones en que tu hijo se abrirá sin estimularlo, pero en muchas otras se exasperará y pedirá que lo dejes en paz. Necesitan hablar sobre sus sentimientos, pero no siempre están listos para hacerlo. Como tú lo conoces, observa su lenguaje corporal. Si tú mencionas un tema del que no quiere hablar, déjalo para después; espera un día o dos y reabre el tema. Sé persistente pero también suave y paciente; recuerda que no suelen responder hasta que insistes varias veces, pues buscan saber si de veras quieres escucharlos y si tomarás en serio sus sentimientos. Si uno es aprensivo con sus sentimientos, necesita una madre dispuesta a hablar con él sin sentirse avergonzada. Hablan de manera mucho más abierta cuando sus madres se sienten cómodas. Por eso, deben saber que hablaremos con ellos de cualquier cosa y en cualquier momento. (Aunque te cueste trabajo hablar con tu hijo de ciertos temas —como el sexo—, que no perciba la incomodidad. Tu hijo necesita verte segura y dispuesta a escuchar). A veces te sondean al poner sobre la mesa ciertos temas para ver cómo respondes. Lo hacen para ver si es “seguro” o no ahondar en el tema con su madre. Si respondes de una manera tranquila, ellos hablarán, pero si muestras desagrado o molestia, se alejarán y cerrarán la conversación.

Empieza cuando él aún es pequeño

Las investigaciones muestran que vínculos fuertes y patrones de buena conducta cuando son pequeños tienen un efecto profundo en su conducta

durante la adolescencia.⁵ Recomiendo a las madres hacerlo tan pronto como sus hijos hablen. Utiliza un lenguaje elemental para no frustrarlo. Si tiene dos años y hace un berrinche, no le preguntes cómo se siente, díselo. Identificar sentimientos resulta demasiado difícil para un niño de esa edad, así que haz ese trabajo. Cuando le dices “No” y él grita, dile que sabes que se siente enojado, pero hará lo que le pides. No discutan sus sentimientos; nómbralos para que sepa que los entiendes, y así él los entenderá.

No esperes a que se enoje o entristezca para hablar de sus sentimientos. Cuando esté contento, dile que estás feliz de que se sienta contento. Aprovecha las oportunidades que se presenten cuando sus emociones sean particularmente fuertes o a él le parezcan importantes para mencionar que tú reconoces lo que siente y, sobre todo, que te sientes cómoda con él. Esto no implica compartir tus propios sentimientos con él. Algunos libros muy populares sobre la crianza de los hijos recomiendan hacerlo cuando tu hijo te lastima pero, en mi opinión, sólo le genera culpa. La mayoría de los niños pequeños carecen de la capacidad cognitiva para sentir buena empatía con los demás. Sencillamente, no se ponen en el lugar de otra persona. Además, psicológicamente, los niños (y las niñas) son profundamente egocéntricos desde la niñez temprana hasta la adolescencia.⁶ Será después de los veinte años cuando ellos y ellas ya no creen que el mundo gira a su alrededor. Tus sentimientos no les preocupan tanto como los propios. Esto significa que, cuando un padre o una madre comparten su corazón con un niño, él recibe la información y trata de ver cómo se relaciona con su mundo. En otras palabras, personaliza la mayoría de las cosas que dice su madre. Los adultos no lo hacen. Nosotros decimos lo que dice un ser querido y luego elegimos tomarlo personal o no. Entendamos esta diferencia fundamental entre nosotras y nuestros hijos.

Sinceramente, muchas cometemos este error, aun con nuestras mejores intenciones. Por ejemplo, hace poco escuché a una madre decirle a su hijo de cuatro años que, cuando él le pegaba en el brazo por sentirse frustrado, ella se ponía triste. Le pidió no pegarle más porque no le gustaba estar triste. Por desgracia, a los pocos minutos, el niño volvió a pegarle. La razón era que, simplemente, él no sabía preocuparse por los sentimientos de su madre; sólo pensaba en lo que quería. Algunos niños pueden sentir un poco de empatía cuando son pequeños, pero aun así, la culpa por lastimar a un ser querido no siempre los motiva a cambiar su conducta.

Otras veces, las madres confunden a sus hijos si les revelan sus sentimientos. He visto a madres de adolescentes causando preocupaciones indebidas de esta manera. Por ejemplo, una madre soltera trataba a su hijo más como acompañante que como hijo. Era el único y cuando estaba cerca, ella le hablaba abiertamente sobre sus problemas con sus amigas, los hombres con quienes salía y lo desanimada que estaba. Le decía a su hijo que, como su vida era difícil, necesitaba que la ayudara con las labores domésticas. En otras palabras, usaba sus sentimientos para que su hijo hiciera cosas por ella. No lo manipulaba intencionalmente, pero al carecer de amigas, su confidente era él. El problema era que a su hijo no le gustaba oír sus problemas. No entendía las complejidades de esas relaciones y sentía que, de todos modos, no podía hacer nada para ayudar a su madre. Con el tiempo, receló de su madre por hablar con tanta libertad de sus problemas. Igual que el niño de cuatro años que le pegaba a su madre, este otro estaba en una etapa egocéntrica de su desarrollo. Cuando su madre le contaba sus problemas, sentía que los suyos no le importaban a ella y se enfurecía.

Por lo general, la mejor táctica es mantener las cosas sencillas con los niños, pues no son adultos pequeños. No procesan la información como los mayores pues cognitiva y emocionalmente son muy distintos de nosotros. Para evitar confusiones, es mejor ayudarlos a enfocarse en sus propios sentimientos, no en los nuestros. Nuestro trabajo como buenas madres es ayudarlos a identificar sus emociones. Ellos, en todas las edades, funcionan mejor con instrucciones sencillas, sin complicaciones; sé clara y concisa cuando lo ayudes a nombrar sus sentimientos. Cuando lo hagas, irás por buen camino, pero recuerda que aún quedan pequeños obstáculos, particularmente cuando tu hijo crezca.

Una vida de aprendizaje

Algunos niños entienden sus sentimientos y dicen a su mamá que están tristes o enojados. Otros se resisten a identificarlos, sobre todo si los regañan por tenerlos. Muy a menudo, los padres los critican por eso cuando en realidad los reprenden por cómo los manejan. Por ejemplo, si un niño se enfurece, persigue a su hermana y le pega con su muñeca Barbie, quizá su padre lo mande a su habitación porque se pasó de la raya. Por supuesto, pero a menos que su padre lo deje calmarse y le diga que es bueno enojarse

pero no golpear a su hermana, el niño saldrá de la experiencia pensando que sus sentimientos no son legítimos y no debe tenerlos si quiere la aprobación de los demás.

A la mayoría les cuesta mucho trabajo separar sus sentimientos de sus comportamientos. Cuando son pequeños (e incluso no tanto), muchos reaccionan sin pensar cuando tienen un sentimiento poderoso. Así como los maestros de jardín de niños les dicen que no pueden pegar, aun cuando estén enojados, las mamás necesitamos enseñarles que quizá tengan sentimientos intensos por las cosas, pero deben elegir cómo —y cómo no— responder a ellos. En otras palabras, enseñarles a controlar siempre su conducta. Si para los adultos es difícil aprender esto, más aún para los niños, pero es fundamental que lo aprendan a edad temprana. Muchas hemos conocido hombres y mujeres adultos que no controlan su conducta porque actúan impulsivamente; por eso, el primer paso para ayudar a nuestros hijos a evitar ese patrón es que entiendan la diferencia entre sentimientos y acciones.

Cuando los niños están en primer y segundo grados, es adecuado preguntarles cómo se sienten. Pero no con la actitud de policía psicológica; sólo como una buena madre que indica a su hijo que siempre estará pendiente de él para ayudar. La mejor manera de enseñarle cómo expresar sus sentimientos es mediante conversaciones en tono natural y espontáneo. Si te cuenta que vio a una niña copiar el examen de otra, en lugar de preguntar de inmediato sobre sus sentimientos al respecto, quizá sea saber qué pensó cuando la vio hacerlo. Si muestra interés por hablar, sigan adelante; entonces podrás preguntarle cómo se sintió o se sentiría si alguien más le hiciera lo mismo a él.

O, por ejemplo, supongamos que vio cómo pisaban a un hámster y lo mataban (esto le ocurrió a mi hijo y fue un día terrible). Es perfectamente natural preguntarles cómo se sintió cuando vio el incidente. Si se siente incómodo al describir sus sentimientos, podría ser útil preguntarles qué supone que sintieron otros niños cuando eso sucedió. Muchas veces, describir sentimientos de otras personas asegura que tu hijo entienda los suyos. Cuando se sienten demasiado incómodos para enfrentar sus propias emociones, muchos pequeños proyectan sus sentimientos en otros niños.

Entrénate para escuchar bien (y luego entrénate un poco más)

Tu manera de escuchar determina si tu hijo seguirá hablando o abandonará la conversación. Si hablas sobre los sentimientos con tu hijo a una edad temprana, esas conversaciones serán naturales para él cuando madure. El rechazo social es quizá lo que más se les dificulta cuando se trata de compartir abiertamente sus sentimientos. Pero el temor también es un gran problema. Cuando llegan a la adolescencia, se elevan sus niveles de testosterona, y eso influye en la intensidad de sus sentimientos. La ira puede ser feroz, la tristeza paralizante y la preocupación provocar una ansiedad considerable. Cuando los sentimientos se intensifican, resultan aterradores para ellos. Si se agrega el aumento de la fuerza física, puede no expresar sus sentimientos, éstos lo harían cometer algo terrible. Por ejemplo, si él expresa su ira, inconscientemente lastimará a alguien. Además, muchos experimentaron traumas de niños y nunca expresaron su dolor; sienten que sus sentimientos ocultos salen a superficie durante su adultez temprana. Cuando esto ocurre, se empeñarán en reprimirlos porque temen que los sentimientos provoquen demasiado dolor. Yo misma he oído a jóvenes decir que temen sus traumas del pasado, pues morirán si enfrentan las viejas emociones asociadas al trauma.

Si escuchas a tu hijo, se sentirá valioso, importante y amado. Piensa en cómo te sientes cuando alguien deja lo que hace, te pide que hables y escucha lo que dices. No hay muchas otras cosas que te hagan sentir tan importante. Lo mismo percibe tu hijo cuando olvidas lo que haces para escucharlo.

Como la sociedad actual valora mucho las multitareas, nuestra mente se entrena para todo menos escuchar. Giramos en torno al trabajo, la productividad, el sustento, llevar a los niños a sus compromisos, hacerse un huequito para el gimnasio o el esparcimiento, y además cumplir con nuestra cuota en la oficina. Las mamás de hoy estamos muy ocupadas y muy cansadas. Entonces, ¿cómo rayos escuchar? Esto exige hacer a un lado pensamientos distractores, desconectar el teléfono, hacer contacto visual (por más de un segundo), mostrar interés y repetirle a tu hijo todo lo que acaba de decirte. Eso, amigas mías, requiere trabajo.

Escuchar. Oír. Observar su lenguaje corporal y sus ojos. Todo eso dice muchísimo sobre cómo le fue hoy a tu hijo. Notar si ya dejó el feo hábito de morderse las uñas cuando dice algo que lo incomoda, o si hace contacto

visual cuando habla sobre algo que de veras le interesa: eso es ser una madre fabulosa. No tiene que ver con asegurarse de que tenga zapatos nuevos para el baloncesto, vaya a la universidad de sus sueños o si ganas lo suficiente para comprarle juguetes o videojuegos caros. Todo eso es bonito, pero en realidad no moldea la persona que será de adulto. Lo que lo convierte en un gran hombre es pasar más tiempo contigo en comunicación plena. Muy a menudo nos convencemos de que nuestros hijos necesitan lo que les damos más que cualquier otra cosa, y eso es falso. Lo que necesitan y quieren es, sencillamente, más de nosotras. A menudo digo a las madres que a nuestros hijos no les importa si hacemos pastelillos desde cero o si los compramos ya hechos; todo lo que quieren es sentarse en la mesa y comerlos con nosotras.

Él espera que lo escuches porque así descubrirá si tiene algo importante que decir. Si observa que tú quieres escuchar, supone que es listo (y vale la pena oír sus palabras). Entonces descubre si de veras quieres escucharlo o lo haces porque debes hacerlo: porque eres la mamá. Para mostrarle esto, haz a un lado toda actividad. Si preparas la cena, baja la flama a fuego lento. Si harás una llamada, apaga tu teléfono y establece contacto visual con él. Todos estos pequeños gestos le dicen que en verdad quieres escucharlo. Cuando ve tu interés, se siente valioso para ti y entonces —sólo entonces— estará listo para confiarte sus sentimientos.

A medida que un niño madura, protege celosamente sus sentimientos porque representan una gran parte de quien es como hombre. Si permite que alguien a quien ama penetre en sus verdaderos sentimientos y ese ser amado no los recibe con bondad y respeto, aprenderá que sus sentimientos no son dignos de respeto. Y, si no lo son —según su razonamiento— tampoco él lo será. Por eso es importante que trabajes duro en tus habilidades para escuchar desde que es pequeño. Hay demasiadas cosas en juego. Cuando él habla, no sólo dice palabras; te habla sobre él mismo; lo que piensa de sí, espera y teme. Todo eso está ahí, escondido entre los suspiros y los encogimientos de hombros, y te lo perderás si no escuchas en serio.

La diferencia entre los hijos y las hijas

Sabemos que ellos usan menos palabras por día que ellas.⁷ En lugar de decir lo que piensan tienden a guardarse los sentimientos y sólo los comparten con los amigos en quienes confían. Si un joven tiene sentimientos muy

intensos hacia algo, quizá reflexione sobre ellos durante un tiempo y luego espere a encontrar un amigo que, a su parecer, los respete sin burlarse.

Ellas, al contrario, se expresan con más libertad. Si les llega un pensamiento, lo contarán mucho más rápido que un joven. Son más comunicativas por naturaleza porque, como ya mencioné, hablar es el medio por el que ellas se vinculan con los demás, mientras ellos se vinculan participando en actividades. Ya sea que hablen o no durante esas actividades, jugar beisbol, andar en bicicleta, remar o jugar con un amigo lo hace sentir más cerca de esa persona.

Es una diferencia muy importante que deben entender las madres. Si una madre tiene una hija y después un hijo, se sorprenderá de lo diferente que ambos reaccionan a la misma situación. Quizá su hijo diga menos palabras y desarrolle su lenguaje después que la hija. Cuando crece, es probable que no hable de sus sentimientos con la misma facilidad que su hermana. Y porque el hijo habla menos, la madre sentirá que no le gusta estar con ella tanto como a su hija. Esto es falso. Ellos sienten la misma gama y profundidad de emociones que ellas, pero no las expresan. Entonces, las madres necesitamos observar con más cuidado a nuestros hijos para captar pistas que nos alerten cuando algo no esté bien. Debemos atender a sus estados de ánimo, lenguaje corporal y cambios en las amistades y calificaciones de nuestros hijos. Esto suele ser la primera pista si algo anda mal, pues nuestros hijos hablan de sus problemas mucho menos que nuestras hijas.

Elayne, madre de Brody, era magnífica para escuchar. Decía que se le daba con facilidad; ante sus amigos se describía como introvertida y callada. Incluso de niña, prefería escuchar a hablar. Elayne adoraba a su primera hija, Savannah, pero cuando cumplió tres años, Elayne quedó estupefacta por lo mucho que hablaba la niña. Según me dijo, a veces conducía totalmente distraída por todo el parloteo y las preguntas que le llegaban desde el asiento trasero. Cuando nació Savannah, nunca imaginó que los niños hablaran tanto.

Sin embargo, cuando nació Brody, la vida fue muy diferente. Aunque nunca lo dijo, se sintió aliviada por tener a un hijo que no hablaba demasiado. Desde el principio se sintió cómoda con Brody. Confesó que, cuando él creció, sintió más afinidad con Brody que con Savannah, pues tenían personalidades similares. Además, Brody siempre fue un niño feliz con muy buen rendimiento escolar (al menos hasta el sexto grado).

Entonces todo cambió y Elayne me visitó. Le preocupaba mucho que algo le ocurriera a Brody.

Me contó que, aunque era callado, siempre pensó que su hijo se sentía contento con su vida. Practicaba el chelo sin que se lo pidieran, pues le encantaba tocar. Siempre pareció gustarle la escuela y nunca se metió en problemas. Sin embargo, durante el otoño del año en que cursó el sexto grado, su maestra la llamó. Le dijo que sorprendió a Brody copiando en un examen de matemáticas. Cuando la maestra le preguntó por qué copiaba, él mintió.

—Cuando me contó que lo sorprendió copiando, me tomó por sorpresa. Él nunca hizo algo así. Sentí vergüenza, pero más que eso, me preocupé. Cuando lo cuestioné al respecto, lo negó al principio. Después de meses de hablar de ello, por fin lo aceptó. Él es muy terco —dijo Elayne.

Yo no conocía bien a su hijo, así que le pregunté sobre su carácter y qué pasaba en su vida. Al parecer, sus calificaciones siempre habían sido excelentes, pero después del episodio de la trampa, todo pareció derrumbarse para él. Su padre pasaba dos meses trabajando fuera del país y dos meses en casa, un patrón establecido varios años antes. Al preguntarle a Elayne sobre las amistades de Brody, respondió que tenía varios amigos cercanos y esas relaciones no cambiaron ni sufrió nada traumático; no cambió de escuela, no enfermó ni tuvo alguna dificultad que ella identificara. Se sentía impotente y confundida.

Llegó el invierno y después la primavera. Las calificaciones de Brody siguieron bajando durante todo el ciclo escolar. Elayne dijo que, antes, al salir de la escuela, llegaba a casa para ir directo al estudio a practicar con su chelo o jugar videojuegos. Incluso eso cambió. Antes era afecto a los videojuegos de fútbol y golf; ahora incursionaba en juegos de guerra más violentos. Aunque ella los detestaba, Brody los había conseguido a escondidas.

Le pedí que me dejara hablar con Brody, y el tiempo que pasé con él confirmó todo lo que Elayne decía. Era callado y muy correcto, pero me pareció profundamente triste. Con mucho tacto, le pregunté sobre traumas, drogas, novias u otras cosas pero no encontré nada. No había una razón obvia para su depresión. Me tomé muy en serio la depresión infantil y se lo dije a Brody. Le recomendé un terapeuta hombre. Elayne y Brody regresaron meses después; una mañana, recibí una llamada.

—Necesitamos hablar de inmediato —dijo Elayne. Parecía agitada. Cuando la vi, rompió en llanto. Después de meses de silencio, Brody le dijo algo que cambió su vida. Un día (poco antes de que empezaran sus cambios de conducta), mientras él caminaba de la escuela a la casa, un joven lo acorraló. Al principio le habló amigablemente. Brody ya lo había visto por ahí, así que no se sintió amenazado. De repente, el hombre lo llevó a la fuerza atrás de una cochera y se bajó los pantalones. Luego hizo que Brody lo tocara. También le pidió que le diera sexo oral. Por fortuna, el hombre no llevaba armas y logró escapar antes de que lo forzara.

—¿Cómo te lo contó? —le pregunté a Elayne. Ella me miró como si le sorprendiera mi pregunta. Su respuesta fue tan sencilla y profunda que se grabó en mi memoria.

—Esperé —dijo—. Sólo sabía que ocurría algo terrible. Yo conozco a mi hijo. Mis amigos, mi mamá e incluso mi esposo me dijeron que se trataba de una etapa típica de adolescente. Todos me dijeron que no me preocupara, que ya se le pasaría, pero en el fondo nunca les creí. Intentaría hablar con Brody.

Pero, exactamente, ¿cómo logró que su adolescente de doce años le confiara una experiencia tan dolorosa?

—Cada noche, antes de dormir, iba a su habitación. Fingía recoger ropa sucia, acomodar papeles o cualquier cosa que me diera una excusa para estar ahí. Luego, me sentaba en la orilla de su cama y le preguntaba cómo le había ido. A veces respondía; a veces no. Al principio, decía que no quería hablar y, para ser sincera, a veces era grosero. Pero hice lo mismo cada noche. Recogía la ropa, me acercaba a la cama, me sentaba y esperaba. Hice eso durante meses. Al final, dijo que no le gustaba la escuela y no sabía por qué. Luego, se quejó de sus amigos y de que su papá casi nunca estuviera en casa. Se quejaba de todo.

—Una noche entre en su habitación. Parecía dormido. Fingía porque no me quería ahí. Cuando me incliné hacia él para darle su beso de buenas noches, empezó a llorar—. Al contármelo en mi consultorio, ella también lloró.

—No dijo nada durante un buen rato. Yo sólo lo abrecé y lo dejé llorar. Aquella noche, descargó todo. Se sentía aterrado y humillado, y me pareció tener en mis brazos a un niño de tres años.

Me alegra informar que a Brody le va muy bien ahora. Y creo que, en gran medida, es por lo que hizo su madre. Elayne manejó la situación de

modo inmejorable. Veamos qué hizo.

Primero, cuando sintió que algo malo pasaba con su hijo, no escuchó a sus amigos y familiares que, aunque con la mejor intención, le dijeron que exageraba, eran los conflictos normales de la adolescencia. Ella siguió sus instintos. En segundo lugar, decidió descubrir lo que pasaba e hizo un gran plan. En lugar de acosar a Brody (como muchas de nosotras hacemos), entendió que él sólo hablaría si lo convencía de su disposición para escucharlo cuando estuviera listo. Para eso pasaron varios meses, pero logró que se abriera. Todas las noches que iba a su habitación y se sentaba en su cama, le comunicaba fuerte y claro: “Estoy aquí para escuchar cualquier cosa que quieras decir y deseo oírlo.” A veces hablaba, pero casi siempre nada más se sentaba y escuchaba.

Como madre, pienso en todos los momentos pasados con mi hijo y me pregunto si habrá cosas que necesitara decir pero no expresó por no confiar en mi capacidad para escuchar. O quizá entendió que no tenía tiempo o interés. Pienso en todo el tiempo que pasé pegada a mi laptop, al televisor o charlando con amigos, tan preocupada por lo que consideraba importante y mi hijo nunca me vio lista para prestarle atención. Recuerda que ellos no hablarán hasta que estés lista para escucharlos.

¡Qué maravilloso fue para Brody que su madre se tomara en serio la comunicación con él! Sus instintos le dijeron que pasaba algo malo y con paciencia y determinación decidió ayudarlo a abrirse. No dedicó sus noches a revisar correos electrónicos, hablar por teléfono o terminar su trabajo. Eso hubiera sido desastroso para Brody. Pero ella esperó y escuchó.

A menudo me imagino en el lugar de Elayne. Me encanta pensar que hubiera hecho lo mismo, pero lo dudo. Supongo que tú, al igual que yo, caímos en una de las siguientes trampas, las maneras más comunes de ignorar los sentimientos de nuestros hijos. Hacemos lo mismo con nuestras hijas, pero más a menudo con nuestros hijos, pues son mucho más reacios a conversar.

1. Nos desesperamos

Muchas madres bienintencionadas hacen que sus hijos se abran hablándoles. Les hacemos preguntas y los perseguimos por toda la casa. Cuando esto no funciona, forzamos más preguntas. Nos volvemos exigentes, queremos que sepan que los tomamos en serio y deseamos oír lo que tengan que decir. Pero, entre más hablamos y más serio se vuelve

nuestro tono, más callados se muestran ellos. Podrían pasar meses de conversación antes de saber qué ocurre en la mente o el corazón de tu hijo. No demandes su atención. La única manera de obtenerla es con mucha paciencia.

2. Interrumpimos cuando queremos enseñar

Según mi experiencia, ellas aceptan mejor las interrupciones que los hijos. Igual que nosotras, son comunicativas y utilizan muchas palabras. Si las interrumpimos mientras hablan, simplemente ellas nos interrumpen a nosotras. Los hijos no son así. Si los interrumpes, lastimas sus sentimientos, piensan que no valoras lo que te dicen y dejan de hablar.

Por lo regular interrumpimos porque deseamos comentar lo que nos acaban de decir, y ese comentario es una lección. ¿Cuántas veces le has hecho a tu hijo una pregunta y formulas una respuesta mientras él responde? Todas lo hacemos. Como madres, sentimos la necesidad de corregir o aleccionar constantemente a nuestros hijos mientras nos escuchan. Pero muy a menudo, no están listos para oír lo que queremos “enseñar”, de modo que se cierran. Mientras decimos algo que consideramos muy importante, ellos nos desatienden porque sólo queremos decirles algo, no escucharlos.

3. No soltamos el celular

Tal vez la distracción principal no sea tu teléfono (quizá la computadora, el trabajo, tus otros hijos, el ejercicio o incluso el tejido). Todas tenemos nuestras obsesiones y ocupan demasiado espacio en nuestra cabeza. Son esas cosas que, sencillamente, no podemos soltar.

Es importante que identifiques tu obsesión. Quizá no quieres llamarla así, es el “importantísimo y apremiante trabajo” que debes terminar. Si no estás segura de cuál es la tuya, pregúntale a tu hijo. Él sabe con exactitud qué le roba tu atención. Sea cual sea tu ocupación, acapara tu atención, te importa más que él.

Cuando la reconoces, llega el momento de disciplinarte para romper con ella. Si es tu teléfono, apágalo de 6 a 8 p. m. Si es la computadora, haz lo mismo. Cancela juntas, guarda tu trabajo y dedícale tiempo a tu hijo. Nos creemos fantásticas en las multitareas, y aunque sea cierto, no escuchas mientras realizas multitareas.

Cuando se trata de cambiar la relación con nuestros hijos, lo que importa son los pequeños momentos del día. Nuestra conversación cambia el estado de ánimo de tu hijo; quince minutos de tu oído puede animarlo a ver un problema desde otra perspectiva. Las vacaciones programadas o los momentos para estar con nuestros hijos son muy importantes, pero no siempre influyen tanto como creemos. Más bien, esas pocas palabras de aliento durante el día, la paciencia cuando de veras lo necesita o la sonrisa de seguridad cuando siente que fracasa, puede cambiar su imagen de sí mismo y de su vida.

Mantén tus intenciones

Ser lo suficientemente valientes para observarnos a nosotras y a nuestras conductas y prioridades es uno de los primeros pasos para proporcionarles a nuestros hijos un lenguaje emocional. Por eso, te exhorto a emprender las acciones descritas y des a tu hijo un repertorio emocional sano desde sus primeros días. Eso le servirá mucho cuando crezca y deje tu hogar. No necesitas ser psicóloga ni tener determinada personalidad para hacerlo. Si te pone nerviosa iniciar la conversación con tu hijo, no te preocupes, a la mayoría nos ocurre. Cuando se trata de ayudarlos con sus sentimientos, nos sentimos mal preparadas incluso asustadas. Si es suficientemente duro enfrentar nuestros propios sentimientos y hablar de ellos, imagina lo que es ayudar a otra persona a hacer lo mismo. Date cuenta de que estás en buena compañía y nunca les permitas a tus temores detenerte. Recuerda que tu hijo quiere que lo hagas. Desea (y necesita) un buen vocabulario emocional, y la única manera de obtenerlo es si haces tu trabajo.

Para cumplir esto con más facilidad, sigue algunos principios fundamentales. Conforme los pongas en práctica, recuerda ser positiva y sencilla. Si te desanimas y sientes que no avanzas, no te preocupes. Déjalo por un tiempo y vuelve a intentarlo. Mantener tus intenciones no siempre implica hacer lo mismo una y otra vez. A veces significa no perder el objetivo, pero tomarse un descanso. Déjate inspirar por la paciencia de nuestra amiga Elayne. Si hizo que su hijo le contara un incidente tan terrible, que él sintió sumamente penoso y traumático, puedes lograr que tu hijo te hable del maltrato de la mesera, una ex novia o incluso su padre.

Sé lo bastante fuerte para manejar sus sentimientos

Los jóvenes desean tres cosas cuando hablan con alguien: que no se escandalice; que no los ignoren; y tampoco los compadezcan. Es muy importante que tu hijo sepa, diga lo que diga (siempre y cuando lo haga en tono respetuoso), que tú podrás manejarlo. No jadees; déjalo hablar y mantente tranquila y comprensiva.

Si se mete en problemas en la escuela, es mucho más probable que te lo cuente si no le gritas que es un malcriado. Por otro lado, si su problema deriva de algo que hizo mal, no lo dejes pensar que sus actos no tendrán consecuencias. Las habrá, pero no debes enfurecerte por la situación.

Es probable que los muchachos mayores teman hablar con su madre porque les perderán el respeto. La vergüenza es una motivación poderosa para guardar silencio. Tu hijo necesita saber que nunca lo avergonzarás ni te avergonzarás de él, haga lo que haga. Debe saber que, aunque te pongas furiosa, no gritarás. También que no volcarás tu atención sobre ti misma al preguntarle cómo cree que eso te afecta. Es difícil, pero haz que tus reacciones parezcan abiertas, tolerantes y neutrales. Insisto, esto no significa que no te molestes, no disientas o no te decepciones; más bien tiene que ver con tu manera de controlar tu reacción inicial y prepares el terreno para que se abra contigo.

Muchas madres avergüenzan inadvertidamente a sus hijos. Como, cuando critica a su hijo, no su conducta. Si decepciona a su madre, a ella le duele. Su respuesta natural es arremeter contra él con ira y señalar sus defectos o criticar su carácter. Otra manera en que las mamás avergonzamos a los hijos es decirles que su conducta nos apena. Por ejemplo, un muchacho de dieciséis años al que sorprenden bebiendo y llama a su madre desde la estación de policía, oíría que ésta le reclama: “¿Cómo me haces esto?” En lugar de pensar en su hijo, se enfoca en su propio dolor. Todas las madres lo hacemos en algún momento, pues consideramos sus conductas de modo personal. En cierto nivel, también nos sentimos responsables.

La vergüenza aniquila las conversaciones

Es muy frecuente que las madres avergüencen a sus hijos cuando tienen un encuentro sexual (sobre todo con la pornografía por internet). Insisto, como muchas se sienten incómodas al hablar de sexualidad y de sexo con sus hijos, lo repudian y critican al joven. Los estudios muestran que, en

promedio, tienen su primer contacto con la pornografía alrededor de los once años.⁸ Incluso hace veinte años, la edad de su primera exposición era los catorce, pero con el desarrollo de los medios electrónicos, tienen ahora mayor acceso a la pornografía.⁹ Recuerdo cuando mi hijo era joven. Veía en mi estudio a algunos músicos en su página de internet cuando apareció una imagen pornográfica que lo impactó. Emitió un sonido fuerte, entre gruñido y grito. Yo corrí a mi estudio y él cerró la imagen de inmediato.

—¿Qué pasa? —le pregunté.

Advertí que no sólo estaba avergonzado por la imagen, sino también porque yo la viera. Pude notar su alteración y la mía (no por él, sino porque fue “asaltado” por la imagen. Como me había topado con situaciones semejantes (es mi cuarto hijo, yo había pasado horas hablando con mis hijas sobre situaciones sexuales sanas y enfermizas), me senté cerca de él.

—Siento que vieras eso —empecé—. Debió impactarte mucho.

—¡Mamá! —dijo él—. ¡Qué asco! —quería seguir hablando pero aún sentía vergüenza. Decidí ir al grano.

—Hay muchas cosas malas en internet —le dije—. Por desgracia, encontrarás más imágenes como esa. Cuando lo hagas, una parte de ti sentirá asco y otra querrá mirar. Eso es completamente normal. Te hará sentir vergüenza. Yo te recomiendo que las cierres tan pronto como aparezcan, pues mirarlas repetidamente puede llevarte por caminos muy oscuros. Y siento mucho por ti que vivamos en una época en que imágenes como ésta te encuentren a ti sin que las busques.

El tono de voz que usamos con nuestros hijos, así como nuestras, les dicen mucho sobre lo que pensamos de ellos. Era importante cierto tono de voz para que mi hijo supiera que no era malo por ver pornografía, pero que el mundo a su alrededor era duro. Culparlos por una situación de la que no son responsables es un error de madre principiante; debemos discernir con mucho cuidado de qué es en verdad culpable. Eso puede ser difícil.

A veces, los avergonzamos sin desearlo dándoles nombres que los lastiman. Quizá lo hacemos sólo para bromear, pero como muchos niños son muy sensibles, es mala idea. Y cuando nos enojamos, es importante superar la ira y no humillar a nuestros hijos llamándolos asquerosos, inútiles o estúpidos. Cuando una mujer critica el carácter de su hijo, sentirá vergüenza porque, muy en el fondo, quiere complacer a su madre, saber que, haga lo que haga, siempre lo amará. Cuando critica su carácter, siente que no merece el amor de ella y esto complica la vergüenza. Entonces,

siempre que un hijo hace algo decepcionante, su madre debe separar su conducta de su carácter, criticar éste y no a su persona, por más molesta que esté.

Un hijo también se sentirá avergonzado si experimenta agitación emocional; si sufre ansiedad, depresión o arranques de ira, quizá sienta que está mentalmente “indispuesto”. He escuchado a muchos adolescentes que sufren depresión decirme que se niegan a ver a un terapeuta porque no quieren sentirse como un “loco” o un “psicópata”. Cuando experimentan alguno de estos problemas psicológicos, necesita que su madre sea amorosa y solidaria, aun cuando se sienta avergonzada, culpable o apenada por los problemas de él, reacciones que su hijo nota con facilidad. Por eso, debemos ser muy cuidadosas y asegurarnos de que nuestros hijos sepan en todo momento que nada alterará nuestro amor por ellos. A veces, necesitamos decirlo en voz alta. Yo exhorto a madres y padres a decir a su hijo que, aun cuando él les dijera que vivirá en la calle el resto de su vida, ellos lo amarán tanto como hoy. Decir cosas así disipa cualquier pena por causa de sus problemas. Y esto es fundamental, pues cuando se aligera su pena, es mucho más probable que se abra y discuta lo que siente y experimenta.

Las madres cuyos hijos sufren depresión se sienten bajo una tensión extrema. El dolor de ver a un hijo desamparado quizá sea insoportable. Una mujer lo describió como si su hijo estuviera dentro de un auto accidentado y fuera incapaz de sacarlo de ahí. Todo lo que ella pudo hacer fue mirar, esperar y orar para que saliera de la depresión.

Un joven con problemas necesita una madre que controle cualquier cosa que él sienta y diga. Esto es difícil: con demasiada frecuencia, caemos en la tentación de sentirnos mal por ellos y les decimos que nos preocupan o tememos que se lastimen. En otras palabras, a menudo empeoramos las cosas al proyectar nuestros temores en ellos. Es natural tener miedo por tu hijo, pero discute esos temores con adultos —un profesional o tu cónyuge—, no con tu hijo. Lo que él necesita es que su madre controle su dolor y le diga: “Hay esperanza. No siempre te sentirás así y yo te amo, pase lo que pase.” Muchas veces, cuando se deprime, su madre debe repetirle esto hasta superar la depresión.

Velma era bastante buena para manejar los sentimientos de su hijo. Estuvo casada con un hombre de muy mal carácter, tenía problemas para

controlar la ira, y aunque nunca la lastimó físicamente, le gritaba de modo brutal y con frecuencia. Me dijo:

—Él me llevó por la fuerza a la recámara y cerró la puerta (como si eso silenciara su voz). Entonces, me gritaba obscenidades, me acusaba; en varias ocasiones, me atribuyó amoríos. Todo era falso, pero él se ponía paranoico. Después, hablaba a los niños como si nada hubiera pasado. Creo que eso los hizo sentir que enloquecían.

Cuando su hijo Rod fue a la universidad, decidió que ya era suficiente y consiguió un apartamento propio. Rod la visitó, descubrió lo que su madre había hecho y se enfureció con ella. ¿Cómo pudo hacerle eso a papá? Le gritó tal como su padre lo hacía. Durante varios meses rehusó hablarle y se puso totalmente del lado de su papá. Pero en el transcurso de los dos años siguientes, poco a poco se reconcilió con su madre y pasó los veranos con ella. A veces, durante la noche, ella lo oía llorar, pero cuando le preguntaba al respecto, sólo respondía que tuvo una pesadilla.

Ella sospechaba de qué trataban las pesadillas; después de todo, creció viendo cómo su padre maltrataba emocionalmente a su madre. Pero temía hablar sobre la conducta de su papá; no quería ponerlo en contra de su propio padre. También necesitaba hacer algo para que Rod no siguiera los pasos de su padre, no repitiera con las mujeres de su propia vida los patrones de abuso. Ya veía en su hijo la mala conducta de su esposo. Debía ayudar a su hijo a sanar del dolor que la ira de su padre le había infligido. Pero iniciar conversaciones con Rod resultaba difícil.

Cuando empezó su segundo año en la universidad, Velma vino a verme. Me pidió consejo, pero en realidad no lo necesitaba. Tenía valor y una capacidad de percepción tremenda, y sólo necesitaba un poco de ánimo para hacer lo que creía necesario.

—Estoy terriblemente preocupada por Rod —dijo—. Ha estado agitado e irritable. Cuando me visita, no quiere ver a su papá y nunca antes se sintió así. Tú conoces mi actitud hacia su padre, pero quiero ayudarlos a tener su propia relación. No quiero que mis sentimientos sobre su padre interfieran en eso.

Mientras hablaba, me maravillé de su madurez porque no deseaba que Rod se enterara de lo mucho que le desagradaba su ex esposo. Ella no lo sabía, pero fue la resolución más poderosa que pudo adoptar para ayudarlo a entender sus sentimientos hacia su papá. Cuando las madres descargan sobre su hijo la rabia que sienten por el padre, ellos de inmediato se ponen a

la defensiva pues creen necesario defender a su progenitor. Automáticamente, ocultan a su madre sus verdaderos sentimientos porque se sienten divididos. Lo mejor que una madre puede hacer por la salud emocional de su hijo en un divorcio es no insultar al padre frente al hijo.

—Me esforcé mucho por no criticar a su padre. No quería que Rod viera lo horrible que era la vida entre su papá y yo. Quería liberarlo de sus propios sentimientos y tener una relación independiente con su progenitor. Pero ahora hay algo más. Su papá tiene una novia, y Rod descubrió que también le grita a ella. Eso lo asusta. Debe ser horrible para un joven de veinte años que su propio padre lo asuste.

Sus palabras me parecieron brillantes. Ver lo perturbador que le resultaba a su hijo temerle a su propio padre era algo extremadamente perceptivo. —Yo sé que él no quiere ir a casa de su papá porque eso le recuerda cómo me gritaba a mí. —continuó—. Y tenía toda la razón. Los chicos que saben que su padre maltrata a su madre, y luego actúan como si nada hubiera pasado, se sienten confundidos y en conflicto. Si el maltrato ocurre durante su adolescencia, se sienten especialmente confundidos porque, como recordarás, en esa etapa ellos y ellas son extremadamente egocéntricos. Sienten un poder inusitado para cambiar a las personas y sus situaciones. Tal vez Rod creyó posible que su padre dejara de gritar y, en el fondo, quizá se sentía culpable por no modificar la conducta de su progenitor. Es una reacción común en adolescentes que ven cómo maltratan a su madre. Quieren detener el abuso, y como no pueden, se culpan, sobre todo porque temen defender a su padre. Muchos sienten que no deben corregir a su padre ni discutir con él porque, entonces, se enojará con ellos. Si a esto añadimos que los padres de Rod fingían que nunca hubo maltrato, entenderás lo confundido que estaba. Como ellos nunca aceptaron lo ocurrido, Rod se creía algo loco (el abuso no había sido tan grave). Según su razonamiento, si hubiera sido tan malo, lo habrían resuelto. Por supuesto, no estaba loco y lo sabía. No ignoraba la verdad y deseaba desenmarañar el caos creado por su padre. Con gran sabiduría, Velma lo reconoció. Ella pudo ver los intensos sentimientos de tristeza e ira que afectaban a su hijo.

—Yo necesitaba acercarme a Rod y hablarle sobre lo ocurrido —me dijo—. Supuse que debía sacar a la luz todo aquello que lo hacía creerse loco. Empecé por preguntarle qué vio en casa de su papá. Al principio, no quiso contarme, así que, con base en mi propia experiencia, deduje lo que ocurría. Al principio, Rod se puso a la defensiva, así que me quedé tan callada y

neutral como pude. Luego le dije que yo sabía lo que él escuchó que su padre me dijo a lo largo de los años. Le pedí disculpas por no hacer nada al respecto. Debí manejar la situación de manera distinta. Necesitaba enfrentar todo lo que dejé que él soportara. Supongo que estaba tan absorta en mí misma y en esconder las cosas que me olvidé por completo de sus sentimientos.

Ella siguió: —Le dije cosas específicas. Le pregunté si recordaba la ocasión en que su padre me llamó “puta”. Y que en ese momento él estaba junto a la puerta. En lugar de decirle lo mucho que me dolió, le pregunté cuánto le había dolido a él. De repente, saltó del sillón y me gritó. Me insultó, me dijo que yo era una madre horrible y deseaba no haber nacido. Me dijo que, desde hacía varios años, deseaba estar muerto.

Velma estuvo a punto de llorar, pero continuó.

—Lo dejé gritar. Él también lo necesitaba. Estaba furioso conmigo y con su papá. Dijo que no sabía con quién estaba más enojado. No lo culpo.

Ella me contó que la ira de Rod se disipó después de esa conversación. Tardó meses, pero siguió animándolo a decirle lo enojado que estaba con ella y su padre. Dijo que no justificó su conducta ni la de su padre. Lo más importante es que ella nunca le habló sobre sus sentimientos ni le dijo algo negativo sobre su papá. Dejó que los sentimientos de Rod fueran el punto focal de las conversaciones. Al ayudarlo a hablar, hizo que Rod sanara enormemente. Con el tiempo, entendió su ira y que su padre era un hombre muy perturbado. Este nivel de razonamiento objetivo es poco común en un muchacho de su edad (la mayoría ven lo devastados que están sus padres cuando son mucho mayores), pero ocurrió gracias a la fuerza de Velma. Aprobó los sentimientos de Rod. Nunca se espantó ni mostró culpa (al menos ante él) ni superpuso los sentimientos de él en ella misma. Tuvo el valor de escuchar y luego ayudarlo a comprender sus sentimientos.

Repasemos el principio de la historia de Velma y veamos qué pudo pasar si hubiera reaccionado de otra manera con Rod. Cuando él llegó de visita y descargó su ira contra ella, pudo enfurecerse, reprenderlo por irrespetuoso, malagradecido o mimado. En otras palabras, pudo descargar su propio dolor atacando su manera de ser. Muchas madres lo habrían hecho. Cuando nuestros hijos se portan mal, nos ponemos a la defensiva y contraatacamos en lugar de calmarnos y descubrir el motivo de la ira. Pero recuerda que, cuando los atacamos, complicamos la pena que sienten. Si Velma se hubiera molestado con Rod, negándose a hablarle a menos que se deshiciera de su

ira, habría complicado su pena y cerrado cualquier conversación entre ellos. En cambio, se puso en el lugar de él y le tuvo empatía. Entendió que no era mal hombre ni un mal hijo; era un muchacho triste y enojado.

Toda madre se culpa de los errores con sus hijos. Cuando se trata de educarlos nos sentimos responsables de todas sus malas conductas, brotes de depresión, groserías, consumo de drogas, etc. La verdad es que a veces sí tenemos la culpa. En esos casos, seamos valientes y enfrentémoslo. Sin embargo, muchas veces no es nuestra falta y, a pesar de eso, cargamos con la culpa por cada mala decisión de nuestros hijos. Aprendamos a distinguir la culpa falsa de la verdadera y seguir con nuestra vida. Cargar con el peso de una falsa culpa no ayuda a nadie (y menos a nuestros hijos). En verdad, Velma tomó las mejores decisiones mientras estuvo casada, pero luego se dio cuenta de que en realidad le dolía a Rod el comportamiento de su padre, no el suyo. Vio la situación en perspectiva y entendió que, cuando Rod estuviera listo, actuaría. Al llegar el momento, estuvo lista para ayudarlo.

Enséñale a externar sus sentimientos

Como dije antes en este capítulo, es muy importante ayudar a nuestros hijos a reconocer y nombrar sus sentimientos, y empezar con ese proceso cuando aún son pequeños. Pero es sólo el inicio para enseñar un vocabulario emocional. La parte dura viene cuando madura y sus sentimientos se vuelven más complejos. Pero no te dejes intimidar, pues debes ayudarlo a identificarlos y lidiar con ellos.

Cuando lo ayudes a decir cuáles son sus sentimientos, enséñale qué hacer con ellos, Muchos jóvenes (y hombres) saben exactamente cómo se sienten pero, sencillamente, no saben expresar sus sentimientos de manera productiva (o, al menos, inofensiva). La cosa más importante es decirle a tu hijo que no necesita ocultar sus emociones. Si se siente frustrado, debe hablar de ello. Si se siente agitado, buscar un lugar donde externe su agitación sin afectar a otros. Lo mismo ocurre con la ira. Si tu hijo tiene este problema, cómprale una pistola de dardos y que se desfogue en el bosque. Ellos necesitan más desahogo físico que ellas, particularmente durante la adolescencia, cuando se elevan los niveles de testosterona. Asegúrate de

que tenga un plan para liberar físicamente su enojo y frustración. Habla con él o compartan ideas acerca de cosas saludables que haga cuando esté furioso (en lugar de pegarle a su hermana, gritarte o golpear a sus compañeros de clase).

Además, asegúrate de que se ejercite con regularidad, sea cual sea su estado de ánimo. Manténlo ocupado y fuera de casa. Lo peor que hacen por su bienestar emocional es sentarse frente al PlayStation, el televisor o la pantalla de la computadora y abandonarse a los videojuegos (sobre todo los violentos) por horas. Todas sus frustraciones, agitación, ira y tristeza reprimidas están latentes en sus músculos, y son como bombas de tiempo. Aun cuando tu hijo no tenga problemas de ira, llegará a ellos si permanece sentado demasiado tiempo. Su cuerpo sencillamente no está hecho para la inactividad. Tiene una auténtica necesidad física de ejercitarse para liberar esa energía y emoción acumuladas.

Si tu hijo atraviesa por una época de gran agitación, enséñale a confrontar sus emociones y liberarlas. No lo atosigues preguntándole una y otra vez cómo se siente, pero obsérvalo con cuidado. Si notas que acumula ira, díselo fuerte y claro y luego pregúntale cómo ayudarlo a liberarla. Por ejemplo, decirle: “Hoy te siento un poco raro. ¿Todo bien?” o “Siento que te enfureces por algo. ¿Puedo ayudarte?” A veces, preguntarle si quiere andar en bicicleta o hacer una caminata vigorosa le demuestra que estás con él a pesar de su irritación. Además, eso les dará tiempo para una conversación útil.

Hazle saber que estás disponible en cualquier momento para hablar y que no te incomoda ningún tema (aun cuando esté enojado contigo). Quizá no desee hablar, pero no hay problema. Dale tiempo. Tal vez quieras comprarle unos bates de juguete y dejárselos sobre la cama con una nota. Desconecta los videojuegos o la televisión mientras sonrías y le dices que necesita salir más tiempo. Sé sensible, sutil y no lo persigas por todas partes ni lo fastidies. No necesita que le recuerdes cosas una y otra vez; te garantizo que decírselas una o dos veces será suficiente.

Aunque es importante liberar físicamente los sentimientos, muchas emociones pueden hablarse. Si tu hijo discute con su hermana mayor, bastará un “lo siento” de ambas partes. Si su novia rompe con él o su abuela lo llama “flojo”, es probable que se enoje, pero esos sentimientos pueden externarse mediante el diálogo. Quizá sólo hablar con él de lo ocurrido y permitirle que se escuche a sí mismo traiga la curación requerida.

Los seres humanos estamos hechos para sentir emociones y no guardarlas e ignorarlas. Algunos sentimientos son superficiales y se olvidan con más facilidad que otros. Pero hay algunos profundos —como el dolor que causó a Rod su padre— que deben procesarse. Una buena parte de ese proceso implica identificar, examinar y externar los sentimientos, pues sólo así se resolverán. De lo contrario —como ya vimos—, enojo, tristeza o desesperanza reprimida dominan a un hijo ya adulto, sin darse cuenta.

Ayúdalo a separar sentimientos y acciones

Los maestros de jardín de niños batallan con quienes no acostumbran compartir. Supongamos que un niño arrebató un juguete a otro y la víctima le pega al ladrón en la cabeza. Aunque le quitaron su juguete, la maestra le dice que no puede pegarle a sus compañeros, por más enojado que esté y en ninguna circunstancia. Lo que aquí falta es enseñarle al niño cómo sacar su enojo de modo saludable y dejarlo ir. Eso no significa reprimir la ira del niño o pasar por alto bravuconerías, sino encontrar maneras de que exprese sus sentimientos sin dañar a otros.

Hay madres sobreprotectoras que le permiten a su hijo enojarse y pedir justicia cuando lo perjudican. A veces le enseñan a competir con quien hirió sus sentimientos o terminar la amistad. Le decimos que se desquite y lo animamos a seguir enojado. En vez de ayudar a nuestros hijos a encontrar una solución, encendemos su ira, que se vuelve paralizante. De repente, la ira tiene poder sobre ellos y ya no controlan su vida.

Muchos hombres se convierten en ejecutivos, médicos o policías de enorme eficiencia porque la ira domina su vida. (Claro que no todos los que triunfan en estas áreas tienen ese problema). La razón es que les proporciona energía, actúa como fuerza impulsora en la vida de un hombre. Por ejemplo, si un joven piensa que su padre nunca lo ha respetado, se siente devaluado y enojado consigo mismo por ser un “fracasado”. Sin embargo, cuando se convierte en adulto, la misma ira y dolor lo llevan a triunfar en su carrera para “demostrar” a su padre —y a sí mismo— que no es ningún perdedor. Por otro lado, guarda mucho dolor porque su madre le gritaba todo el tiempo, y su ira reprimida lo lleva a la miseria. Puede deprimirse, ser ansioso o muy agresivo. Algunos hombres se enfurecen con las mujeres por traumas experimentados de niños a manos de su madre o abuela. En resumen, si no resuelve las heridas profundas de su infancia,

podría convertirse en un hombre cuya carrera y relaciones estén dominadas por esas heridas.

Las madres no querríamos ver a nuestros hijos esclavizados por sus sentimientos. Por eso, es fundamental que mientras crecen, los ayudemos a enfrentar sus sentimientos y luego a tomar decisiones inteligentes y sanas. Y, aunque quizá no estemos listas para lidiar con los sentimientos de nuestros hijos (sobre todo los negativos, como ira y dolor), reconozcamos qué es mejor para ellos.

Sandy lo hizo con sus dos hijos. Cuando Ethan, el menor, tenía diecisiete años, salía con una chica a quien amaba de verdad. Él y Ted, de diecinueve años, siempre fueron muy unidos. Luego de un año, Ted se fijó en la novia de Ethan. Sabía cuánto la amaba su hermano menor, pero su inclinación por ella superó la lealtad con su hermano, y la invitó a salir. Entonces... adivinaste: ella se enamoró de Ted y dejó a Ethan, que quedó destrozado (por perder a la chica que amaba y por la traición de su hermano).

En los años siguientes, los dos hermanos terminaron la universidad y la relación entre Ted y la ex novia de Ethan terminó. Sandy pensó que quizá a Ted sólo le interesaba conquistarla. Por cinco años, los hermanos no se dirigieron la palabra. Primero, Ethan rechazó a Ted cuando intentó arreglar su relación. Después, se sintió ofendido por los insultos de Ethan y, al poco tiempo, la ira entre ambos llegó a tal grado que ninguno de los dos sabía por qué estaban enojados.

Sandy acudió a terapia porque el distanciamiento de sus hijos le rompió el corazón. Trató de hablar con ellos por separado, pero no funcionó. Los terapeutas recomendaron que si los dos se tenían tal animadversión, lo mejor era dejar las cosas así. Después de todo, tenían derecho a estar molestos. Le dieron muchos consejos acerca de los límites entre hermanos, así como entre ella y sus hijos. Ethan se casó y Ted no fue a la boda. Ted se casó y Ethan hizo lo mismo. Cuando Ethan tuvo a su primer hijo —una niña— los médicos le dijeron que sólo viviría un par de años; tenía una enfermedad cardíaca incurable. Aun así, Ted se rehusó a todo contacto con su hermano.

La hija de Ethan murió cuando tenía año y medio y quedó devastado. Su matrimonio se desmoronaba y él bebía en exceso. Extrañaba mucho a su hermano y apenas recordaba qué provocó su distanciamiento. ¿Qué se habían dicho uno al otro? Fuera lo que fuera, ya no le importaba (necesitaba a su hermano mayor). Iba en picada y temía que, además de perder a su hija

y quizá su matrimonio, lo despidieran del empleo. Sentía que su vida se salía de control.

Sandy le comunicó todo esto a Ted, pero no dio su brazo a torcer para reconciliarse con Ethan. Al final, en un momento de desesperación, Sandy visitó a Ethan. Poco después, me contó la conversación que tuvieron.

—Ethan, estás muriendo poco a poco. Seré franca contigo: a menos que dejes de deprimirte, llegarás a tal estado que morirás. Quizá no acabes con tu vida, pero sí la arruinarás por completo.

Ethan perdió los estribos y le gritó:

—¡Mamá, te pasaste de la raya y ya estoy harto de que te entrometas! ¡Vete de mi casa!

—Muy bien, me iré —respondió ella—, pero no sin decirte que elegiste la infelicidad. En este momento ya no es culpa de nadie, más que tuya. Nunca has superado la ira contra tu hermano y dejas que te mate.

—¡Cállate y vete! —le exigió él.

Sandy no supo nada de Ethan por semanas y tampoco sobre Ted. Se preocupó, pero también se tomó muy en serio su propio consejo: reconocer su dolor, hacer lo que pudiera con él y dejarlo ir. Ya no permitiría que el dolor por sus hijos gobernara su vida. Por fin asimiló lo que necesitaba decir.

Casi un mes después, Sandy supo que Ethan siguió su consejo. Fue a casa de su hermano y le dijo que se sentía terriblemente por el daño que sufrió su relación. Aunque creía que su hermano había “iniciado” la guerra, decidió disculparse por la parte que le correspondía y pidió perdón a Ted.

Según se enteró Sandy, a partir de esa vez Ethan dejó de emborracharse y su matrimonio mejoró. También que tuvo una visión más clara y honesta de sus emociones y su conducta. Su madre lo ayudó a llegar al fondo de muchas de sus viejas heridas, y cuando exhortó a sus hijos a perdonarse uno a otro, ambos sintieron una gran libertad. Hoy, según Sally, los dos hermanos se llevan bien (aún mejor que antes de su distanciamiento).

Cuando enseñamos a nuestros hijos a manejar sus sentimientos, no podemos hacerlo a medias, sino bien y dejar en claro que los sentimientos son sólo eso; no son relaciones, no son personas, y siempre podemos responder a ellos. Stephen Covey describió este principio de manera distinta en su popular libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Habla de la importancia de ser proactivos con nuestros pensamientos, perspectivas y conductas. Muchas veces nuestros sentimientos, más que las circunstancias

reales, nos agobian, desalientan o despojan. Covey añade que necesitamos adoptar un “lenguaje proactivo” no un “lenguaje reactivo”. Un ejemplo de lenguaje reactivo es: “No puedo hacer nada”, “Así soy” o “Él me enfurece”. Es una perspectiva enfermiza que nos atrapa. Si cambiamos nuestra perspectiva y reformulamos nuestros pensamientos con un lenguaje proactivo obtenemos algo como esto: “Veamos nuestras opciones”, “Puedo elegir un enfoque distinto” y “Controlaré mis sentimientos.”

Es justo lo que las madres hacen por sus hijos cuando les enseñamos que, aunque sus sentimientos sean intensos, no deben dominar su conducta. Significa que, cuando se sientan enojados, tristes, impacientes, frustrados o culpables, nosotras los cuestionemos: “¿Qué harás con esos sentimientos? ¿Dejarás que dominen tus decisiones o los dominarás?”

En una cultura que se enorgullece de la autoexpresión y la transparencia sentimental, este concepto parece herejía. Nos enseñan que nuestros sentimientos importan más que nuestras conductas. ¿Es cierto? De hecho, no. Las conductas determinan nuestra felicidad y éxito a largo plazo.

Por desgracia, muchas formas de entretenimiento, como la televisión, los videojuegos y el cine, incitan a los jóvenes a dejarse dominar por sus sentimientos. Por ejemplo, los videojuegos y el cine parecen hiperrealistas, pues sus sonidos son más fuertes que en la vida real y la violencia ocurre con más frecuencia que en la vida. Esto los incita a sentirse enojados y actuar con violencia en respuesta del enojo. En verdad, los estudios muestran que quienes se exponen repetidamente a la violencia en las pantallas actúan de manera más agresiva a los 20 y 30 años que quienes no lo hacen. Mucha de la música que escuchan enfoca sentimientos negativos y los contagia. En otras palabras, la mayoría de las formas artísticas, en cierto modo, los animan a expresar más ira. Quizá esto parece terapéutico—sobre todo a los jóvenes con una ira real y profundamente arraigada—, pero en verdad produce el efecto contrario. Más que ayudarlos a lidiar con la verdadera causa de sus emociones, se enfocan en cosas superficiales. Obviamente, debemos ayudar a nuestros hijos a reducir su exposición a la violencia artificial y a resolver la ira real de maneras saludables.

Algunos hombres dan rienda suelta a sus emociones con tal libertad que destruyen a los seres amados. Otros retienen los sentimientos y se destruyen ellos mismos. El problema no está en los sentimientos ni en los hombres, sino en el manejo y el lugar distorsionados que esos sentimientos ocupan en el corazón humano. Debemos ayudar a que nuestros hijos crezcan en un

entorno donde los sentimientos tengan el lugar que les corresponde. Si esto se hace bien, será uno de los regalos más importantes para nuestros hijos y asegurarles buena salud emocional. Y todo hijo merece esto.

CAPÍTULO
ÉL TRAE ARCO Y FLECHA (Y EL
BLANCO ESTÁ EN TU ESPALDA)

3

Puedes apostararlo: en algún momento de su desarrollo, le declarará la guerra a su madre. Algunos a los cuatro años, otros a los catorce. Unos sólo una vez; otros, diez. No importa a qué edad ocurra ni qué tan a menudo, estas guerras te aíslan y confunden, y cada madre las vive convencida de que pierde a su hijo, de lo cual se culpa. Si esto te ocurre y te declaran enemigo, o no falta mucho para eso, aguarda. Tienes esperanzas.

Hay algunas reglas clave para sobrevivir a las guerras madre-hijo. La primera es una comprensión total de lo que ocurre. La segunda, que la guerra que tu hijo entabla tiene muy poco que ver contigo y mucho con el desarrollo masculino. Por último, como tú eres adulto y él hijo (aunque tenga dieciocho años) obtendrás la ventaja muy pronto, siempre y cuando permanezcas en calma y alerta. Las mamás somos buenas para eso. Desentrañemos las razones y etapas de la guerra para equiparnos y sobrevivir un poco mejor.

Tú sencillamente no me entiendes

Hace varios meses, Carrie vino a mi consultorio con Jaden, un niño jovial y rubio de cinco años que mudaba casi todos los dientes frontales. Hacía poco ingresó al jardín de niños y venían a un chequeo. Carrie estuvo a punto de llorar y, en cierto momento, dijo que me vendía a Jade, por si estaba interesada. Cuando dijo eso, miré a su hijo y vi una sonrisa maliciosa. Disfrutaba que su madre estuviera alterada por su conducta.

Cuando le pregunté a Carrie qué ocurría, soltó abruptamente:

—¡Todo! Él se opone absolutamente a todo lo que digo o hago. Hace seis meses, era un encanto. Íbamos juntos al parque a jugar con otros niños de su grupo. Se dormía a tiempo e incluso me ayudaba con el quehacer. ¡Pero

entonces, de la noche a la mañana, se convirtió en un —tapó sus oídos con las manos y susurró— un monstruo!

Jaden siguió fingiendo que leía la revista *Highlights* en la sala de auscultación mientras Carrie hablaba. Se sentó en silencio junto a ella y escuchó todo lo que decía. Ella continuó y pareció aliviada al decir en voz alta todo lo que había batallado durante varios meses.

—Le dije a mi esposo que estaba preocupada. Quizá pasa algo malo. Tal vez tiene un t-u-m-o-r en el cerebro o algo así—. Carrie lo deletreó para que Jaden no entendiera. —Nunca he visto un cambio de personalidad tan repentino en un niño. Y, otra cosa: él jugaba sin problemas con otros niños del vecindario, ahora los trata mal. He visto cómo los mangonea. No les pega, pero poco falta. Cuando lo aparto y le digo que su conducta es inaceptable, sólo sonrío. Por supuesto, nunca se comporta así frente a su padre. No sé qué hice, pero por alguna razón, mi hijo me odia.

Carrie hablaba irracionalmente, estaba muy alterada. Por supuesto, no pensaba que su hijo tuviera un tumor cerebral y Jaden se daba cuenta de eso. Sus palabras eran duras para que las oyera un niño, pero su tono casi histérico hacía que Jaden y yo supiéramos que no las decía en serio; sólo estaba fanfarroneando. Sin embargo, Carrie debió haberme dicho todo eso en privado. Antes de que ella continuara, centré mi atención en Jaden.

Yo pensé: *No. Este pequeño pecosito y apacible sentado frente a mí no parece capaz de la conducta que Carrie describe.* Decidí que se uniera a la conversación.

—¿Qué opinas de lo que dijo tu mamá respecto a tu conducta? —le pregunté.

Sin mirarme, se encogió de hombros un par de veces.

—Jaden —volví a decirle. Él no levantaba la mirada, así que yo me incliné para ponerme a su nivel y hacer contacto visual. —Ella dice que eres diferente de como eras antes. ¿Te sientes diferente?

—No sé —respondió cortésmente.

—Tu mamá dice que le gritas. ¿Es cierto eso?

—Creo que sí—. Aún no me miraba.

Yo esperé y luego pregunté:

—¿Qué sientes cuando le gritas?— pensé que eso tocaría una fibra sensible, pero se quedó callado.

Esperé un poco más, pero él no respondería a mis preguntas.

—Estar en el jardín de niños puede ser muy difícil —le dije—. Te cansas, el maestro exige atención mucho tiempo y a veces los otros niños son muy mandones. ¿No lo crees?

De repente, vi que le temblaba el labio inferior. Dejó de mirarme para ver a su madre, como diciendo: “Por favor, dile que se vaya.” Aquella fue mi señal para presionar.

—Jaden, esto es importante —dije—. Es importante porque tu madre se preocupa, ya no eres tan simpático como antes. ¿Pasa algo malo en la escuela? —Sabía que quizá no pasaba nada, pues había visto muchos niños de su edad pasar por cambios similares, pero quería que hablara.

—No. La escuela está bien. Me gusta. Pero mi mamá no me deja hacer lo que quiero. Ella no entiende.

Después de interrogar a Jaden y a su madre sobre la vida en la escuela y en casa, comprendí que no había grandes problemas. Jaden experimentaba el agotamiento normal en los alumnos de *kinder* tras los primeros meses y también atravesaba por un estirón psicológico, por llamarlo así. Se sentía fuerte, independiente y bastante capaz. Cuando su madre le decía qué ropa ponerse para la escuela, él discutía. Cuando le decía qué desayunar, aunque eso le gustara, comía otra cosa. Cuando le recordaba cómo hablarle a sus compañeros, gruñía y afirmaba que él sabía cómo hablar. Y cuando ella lo detuvo para que no jugara tan agresivamente con sus amigos, se sintió frustrado y creyó que “las mamás no entienden”. Y la verdad es que Jaden tiene razón.

Explicué a Carrie que, básicamente, Jaden batallaba con dos cosas: agotamiento y presión para cambiar su comportamiento. Intenté que viera con los ojos de él. Primero, se levantaba muy temprano aún cansado, en la escuela juntaba toda su energía para concentrarse y comportarse. Todas las tardes, llegaba cansado a casa, y las emociones que mantenía bajo control en la escuela las descargaba sobre su madre. En segundo lugar, pasaba de depender de su madre a ser más independiente. Eso también era una lucha. Para un niño de cinco años era agobiante sentir ambas cosas al mismo tiempo, y eso le provocaba pequeñas crisis todos los días. Le dije a Carrie que fuera paciente. Le sugerí ayudarlo a relajarse los fines de semana y darle bastante tiempo para jugar. Él ya no podía con otra actividad, como clases de piano o de fútbol, que le exigiera enfocarse y comportarse. Si le daba algunos meses para madurar, podría con esas actividades, pero en ese

momento, necesitaba tiempo para estar en casa y sólo jugar, tomar siestas o hacer lo que quisiera.

En relación con su mala conducta, yo esperaba que desapareciera con la fatiga. Mientras tanto, ella no podía pasarla por alto. Le aconsejé fijar reglas claras y establecerlas cuando estuviera tranquilo. Carrie me dijo que hacía tantas cosas que a ella le disgustaban, que no sabía por dónde empezar. Le pedí elegir las dos conductas más ofensivas y trabajarlas.

—Eso es fácil —me dijo—. Me grita y eso me duele muchísimo. —Le dije que empezara por ahí. La animé a buscar un momento (en que él no estuviera alterado) para explicarle por qué no volvería a gritarle. Si lo hacía, se iría a su habitación hasta que estuviera listo para pedir disculpas. Sólo entonces saldría. Yo le advertí que tardaría cierto tiempo en contenerse. Pero lo más importante era que, cuando dijera algo, tenía que cumplirlo. Si ella decía que no podía gritarle y él insistía, estaba obligada a responder con sanciones. Al principio, él la probaría para ver si hablaba en serio. Le gritaba y corría a esconderse. Le dije que los niños voluntariosos hacen lo que se les prohíbe para ver qué pasa. De cierto modo, así “declaran la guerra”. Si Jaden lo hacía de nuevo, haría todo lo necesario para ganar. Los que son muy tercos se niegan a obedecer durante horas. Las madres como Carrie necesitan mantener firmes las sanciones, aún cuando eso les tome una tarde, un día o incluso una semana. Los niños obstinados necesitan madres más obstinadas.

Los niños son distintos de nosotras

Ellos aprenden muy pronto que no son como nosotras. Somos mujeres y ellos hombres. Incluso a los dos años, tienen la sensación de que funcionamos en planos diferentes, no sólo por ser mayores, sino por nuestro sexo. Y la verdad es que muchas madres también sentimos eso. Entendemos de dónde vienen nuestras hijas (por qué lloran de repente, por qué colorean con tal nitidez en los libros y por qué temen a las víboras). Pero cuando nuestros hijos taclean a sus amigos en la sala, nuestra incomodidad les hace saber que, en verdad, somos una especie muy diferente. Y eso es bueno.

Cuando atraviesan por sus diversas etapas de maduración, el ser distintos se intensifica y, a menudo, se malentiende. Cuando perciben por primera vez la necesidad de probarse y hacer algo por iniciativa propia, no imaginan que tengamos tales sentimientos. Las mujeres adultas, experimentamos

nuestros anhelos de manera distinta y ellos lo intuyen. Cuando nuestro niño de tres años decide vestirse solo o nuestro adolescente de dieciséis insiste en comprar un auto con su propio dinero, de veras no creen que podamos entender esos deseos, pues somos mujeres. Quieren independencia y control, y esos sentimientos son exclusivamente masculinos. Lo bueno es que no saben que nosotras entendemos y no necesitamos desvivirnos por convencerlos de tener los mismos deseos, sólo que negociamos durante la batalla.

Cuando los hijos hacen la guerra a su madre, deriva de la necesidad de ejercer cierta independencia. Aunque queremos que sean independientes, sólo confiamos en ellos en cuanto a decisiones que puedan manejar. Nuestro trabajo es calcular cuánta libertad darles. Esto puede resultar muy engañoso.

La vida se volvió más fácil para Carrie después de hablar sobre dos temas. El primero fue la fatiga. Todos los niños de *kinder* se sienten exhaustos, y cuando de veras lo están, no se puede hacer nada. Cuando tu hijo entra a la escuela, da el primer paso hacia su vida adulta. Todo eso llega con una nueva sensación de aventura, pero también con días más estructurados, y esas dos cosas resultan agotadoras. Los niños cansados se descontrolan con facilidad y la irritabilidad de Jaden derivaba de eso. Sin embargo, más allá de la fatiga, hablamos de la guerra que entabló contra ella. Jaden necesitaba sentirse independiente, tomar decisiones él mismo y, a la vez, reconocer que Mamá aún era el jefe. Entonces, la animé a seleccionar sus batallas. No pelees por ropa o juegos en el patio. Esas son “cosas de niños” y no una batalla que puedas ganar. Asegúrate de que se comporte bien en la escuela y que cuando esté con otros niños los trate bien. Enfócate en el panorama general y olvídate de las pequeñeces. Si ella se ocupaba de algunos problemas a la vez, los niveles de estrés se reducirían drásticamente. Lo hizo y funcionó.

Te amo, pero aléjate de mí

Tarde o temprano —a veces tarde y a veces temprano— todos se sienten amenazados por su madre. No podemos hacer nada para evitarlo. Tan sólo

es algo que ellos, y nosotras, debemos sobrellevar. Cuando un niño se siente atosigado por su madre, reclama ser capaz de tomar decisiones por sí mismo.

Pero hay otro elemento que subyace en la turbulencia emocional en el interior del muchacho en desarrollo: todos llegan a un momento en que necesitan descansar de su madre. Por más doloroso que sea, es uno de los pasos que un hijo debe dar en su viaje para convertirse en hombre. Bruno Bettelheim decía que los hijos “exterminaban” a sus madres durante la adolescencia para sobrevivir. Cuando maduran, a los que aman a su madre les surge un conflicto porque, por un lado, quieren que ella los ame y los cuide y, por otro, detestan eso. Quieren ser hombres (independientes y hacerse cargo de sí mismos) mientras anhelan el consuelo de la madre. Las hijas no atraviesan por esto, no sienten que su independencia peligra si permanecen unidas emocionalmente a su madre. Pero ellos sí. Debemos entender esto y respetarlo. Pero también ir más allá (ayudarlos a superar la ruptura que tanta indecisión les provoca). Esto es doloroso para ambas partes, pero igualmente necesario si van a madurar y convertirse en hombres en vez de quedar atrapados en la adolescencia. Muchas hemos visto e incluso vivido con hombres que nunca eludieron el control de su madre, y los resultados son desastrosos. Un niño que no deja a su madre en el momento y de la manera adecuados nunca será un hombre que forme un matrimonio sólido y feliz. Aunque encontrara a una mujer que desee experimentar una conexión profunda, él será incapaz de eso porque permanece en un conflicto emocional con su madre. Está apegado a ella de manera enfermiza. Una buena madre no dejará que esto ocurra. Por ello, la guerra que entablan con nosotras puede ser algo bueno, aunque doloroso.

Cómo corregir los errores

Por lo regular, la batalla empieza en la adolescencia, pero puede dar indicios un poco antes, como ocurrió en el caso de Jaden. En contraste, Tyler, hijo de Sonya, cumplió diecisiete años antes de que el conflicto de baja intensidad estallara en una guerra declarada. La mayoría de sus dificultades tenían origen en problemas que Sonya experimentó de niña.

Creció en un vecindario de clase media. Su padre era trailerero y viajaba bastante; su madre era enfermera en un consultorio. Era muy apegada a sus padres, pero ocultaba sus problemas porque ellos trabajaban mucho y no

quería agobiarlos con sus propias preocupaciones. En la secundaria batalló tanto con problemas académicos como con el acoso por ser regordeta. En la preparatoria, cuando su novio terminó con ella, lloró sola en su habitación para no molestar a sus progenitores. Cuando su padre estaba en casa, nunca hacía nada que lo molestara para que no regresara enojado a su trabajo.

Era una niña muy linda, con muchos amigos en el vecindario. Una noche, durante una pijamada en casa de una amiga, el padre de su amiga entró a la recámara cuando todos dormían. Se acercó a Sonya, le tapó la boca para que su hija no la oyera, y la tocó y besó. Cuando terminó, le advirtió que si le contaba a alguien —incluida su hija—, le haría daño a su familia. En un esfuerzo por que sus padres no se preocuparan, Sonya sufrió en silencio. No sabía que aquel hombre hacía lo mismo a muchas amigas de su hija.

Tras este ataque, tuvo muchos problemas para dormir. Cuando conciliaba el sueño, surgían las pesadillas. Dejaba la luz encendida y, cuando su madre la apagaba, volvía a encenderla. No se concentraba en la escuela. Su amistad con la hija de su atacante se deterioró y desarrolló una culpa enorme por lo que pasó; se preguntaba si hizo algo para atraer al hombre a la habitación de su amiga. ¿Debió gritar cuando entró en la habitación? Su mente daba vueltas por distintos escenarios de lo que debió hacer. Se reprendió emocionalmente por cosas que no hizo aquella noche. Pero nunca dijo una palabra a su amiga ni a nadie.

Al final Sonya se casó con un hombre bueno y trabajador. Él se enteró del abuso hasta que tenían diez años de casados. Cuando por fin le contó su traumático secreto, sólo la miró y le dijo: “Bueno, cariño, eso pasó hace mucho tiempo.” Cuando dijo eso, sintió ganas de atravesar la habitación y ahorcarlo. Esa respuesta cerró cualquier otra conversación acerca del abuso y sintió que ni su esposo podría ofrecerle la compasión y el cariño que merecía.

Tyler, el mayor de los tres hijos de Sonya, era un chico extrovertido y jovial. Su único problema —que reconoció ante mí años después—, es que era hombre. En realidad, nunca hizo nada malo, pero ella no evitó ponerlo en el mismo costal que a su esposo, su padre —que nunca estuvo en casa— y, aunque no quería aceptarlo— a su abusador. De alguna manera, muy en el fondo, una parte de ella vinculaba a los cuatro hombres. Eso fue muy malo para Tyler y para ella.

Durante la niñez de Tyler, Sonya se enfurecía con él sin razón alguna, sobre todo cuando llegó a la adolescencia. Esto la molestaba terriblemente.

A veces, no quería estar en la misma habitación, aun cuando Tyler no hiciera nada malo. Él se reía como su padre y esto la molestaba; caminaba como su padre y ella lo detestaba. “Tyler se mueve como pato herido”, me dijo una vez.

Cuando tenía dieciséis años, ya le gritaba a Sonya. Luego, la maltrató mucho verbalmente. La insultaba y le decía groserías, pero sólo cuando no estaba su padre. Sonya consultó a un terapeuta por la conducta de su hijo hacia ella. Durante sus sesiones, vio patrones en sus relaciones con los hombres. Se dio cuenta de que, desde la época en que el padre de su amiga abusó de ella, albergó una profunda aversión por ellos. Como nunca resolvió su ira hacia el agresor, la proyectaba en todas sus relaciones con otros hombres (esposo, hijo e incluso su propio padre). Pero no sentía pura ira, sino una intrincada maraña de emociones hacia los hombres. Ella en realidad no podía confiar en ellos ni permitirse acercarse a ellos ni amarlos por completo. Una vez que reconoció sus sentimientos, vio cómo influían en sus relaciones con los que amaba, en especial con Tyler.

Al percatarse de esto, decidió (quizá inconscientemente) compensar su hostilidad hacia los hombres tratando diferente a Tyler. En lugar de disciplinarlo cuando hacía algo malo, lo justificaba. Lo trató más como a un camarada que como a un hijo. Muchas veces le hablaba como si lo hiciera con una de sus amigas íntimas.

Esto hacía que Tyler se sintiera incómodo y enojado. Quería que su madre actuara como tal y no como amiga. Entonces, cuando él hablaba con Sonya, lo hacía de manera irrespetuosa y desafiante, lo cual hizo que Sonya se sintiera rechazada y lastimada, y que la ira de ambos se saliera de control. Fue entonces que llevó a Tyler a verme. Quería ver qué haría de su relación con Tyler. Y lo averiguamos juntos.

—¿Cuáles son los temas de las peleas? —pregunté.

—Pelemos por todo —dijo ella.

—¿Qué pasó cuando empezaron a pelear? —añadí.

—Bueno. Me dijo que lo trataba como a un niño. No confiaba en él. Luego las cosas empeoraron. Me dijo que no lavaba bien su ropa, así que lo obligué a lavarla él mismo. Luego tuvimos una durísima pelea de toda la noche por su novia. Él llegó a casa a las 2 de la mañana. Lo esperé despierta, y cuando llegó, estaba roja de ira. Él no respetó el horario de llegada y bebió alcohol; cuando lo confronté, me sujetó contra la pared y

me dijo que no me metiera en sus asuntos, no quería mi consejo, no me respetaba y era demasiado controladora. Y que no lo entendía.

Ella tomó un respiro y continuó.

—Yo me asusté. No voy a mentir. Él es mucho más alto y pesado que yo. Por primera vez desde el abuso que sufrí, sentí miedo físico de un hombre. Me desprendí de él, corrí a mi habitación y lloré durante dos días. No le hablé ni él me habló.

Aquello ocurrió algunos meses antes de nuestra conversación, y noté que aún se sentía alterada por el incidente. Le dije que me gustaría hablar con Tyler. Accedió y una semana después, ambos se sentaron frente a mí en mi consultorio. Él no pareció interesado en absoluto. De hecho, se veía molesto.

—Tu madre me dice que no se llevan bien —le dije.

—*Nop* —dijo secamente.

Obviamente, pensaba que yo estaba del lado de su madre y, por lo mismo, no cooperaría. Yo era su enemigo número dos. Así que le hablé sin rodeos.

—¿Qué crees que le pasa a tu madre? —sabía que le gustaría la manera de formular la pregunta.

—¡Es una psicópata! Eso es lo que le pasa. Me trata como si fuera un niño (como si tuviera diez años, no dieciséis). Me dice qué comer, qué ponerme. Si no le gustan mis amigos, dice que necesito otros. ¿Qué cree que van a hacerme? ¿Sujetarme con alfileres e inyectarme drogas? —La voz se le quebraba y, a medida que hablaba, se enfurecía cada vez más. Eso me dio gusto. Sonya parecía avergonzada pero aliviada; desde su punto de vista, vería el lado de Tyler que ella siempre vio.

Quise interrumpir, pero Tyler siguió hablando:

—Y otra cosa. Todo el tiempo, habla mal de mi padre. ¡Pobre de él! Ni siquiera está ahí para defenderse. Sé que llega tarde a casa, pero ¿qué médico no lo hace? Trabaja mucho y ella se queja de él. Yo sé que no es perfecto. Tiene problemas, pero ¿quién no los tiene? Ella me dice cosas de él, que no está segura de seguir amándolo. Luego que no le diga a nadie. Es nuestro secreto. Eso me da escalofríos.

—Tyler y yo éramos muy allegados —dijo Sonya abruptamente—. Hacíamos juntos muchas cosas. Cuando su papá viajaba, nos desvelábamos viendo películas. Invitábamos a amigos y yo cocinaba para todos. A él solía

encantarle eso. Incluso lo llevaba de compras, me decía si algo se me veía bien o no. Yo sabía que, a diferencia de mis amigas, él sería sincero.

A medida que hablaban, la razón de su conflicto empezó a emerger. Todo era más claro que el agua.

—Tyler —interrumpí—. ¿Alguna vez te sentiste como una amiga de tu mamá? —le pregunté.

—¿Qué pregunta tan extraña! —hizo una pausa— ¡Claro que no! ¿Cómo podría serlo si no soy mujer? —Su expresión revelaba lo que pensaba: *Qué pregunta tan estúpida.*

—Me refiero a esto: ¿Alguna vez has sentido que te habla como lo haría con sus amigas? ¿O sientes que te habla como esperas y deseas que lo haga?

Él miró al piso y Sonya me miró a mí. Creo que estaba más enojada conmigo que él.

—Ahora que lo pienso, creo que lo que me contaba debió decírselo a sus amigas. Hubo muchas, muchas cosas que no debió decirme.

Entonces, Sonya irrumpió.

—¿Como cuáles, Tyler? ¡Eso no es justo! Yo siempre te traté con mucho respeto. Nunca quise ser una carga para ti. Claro que no debí criticar tanto a tu papá, siento haberlo hecho. Pero, ¿qué más hice? ¿O es que ahora es el momento de arremeter contra tu mamá? —Entonces, se detuvo. Parecía bastante triste.

Hablamos durante un rato más, y yo busqué que Tyler permitiera a Sonya formarse una idea de lo que tenía en mente. Se sentía sofocado, que su madre necesitaba que estuviera ahí para ella. La veía frágil. Dijo que a veces su madre dependía demasiado de él. Lo llamaba siempre que salía con sus amigos. A veces, que lo celaba cuando llevaba a su novia a casa. A medida que él revelaba sus sentimientos, una mezcla de culpa y alivio se reveló en su rostro. Percibí que no deseaba lastimar a su madre, pero debía decirle la verdad.

Sonya era una buena madre. Adoraba a Tyler, y cuando absorbió sus sentimientos y dejó que se filtraran en su mente, vio su propia conducta desde la perspectiva de él. Temía tanto que él descubriera su desagrado y desconfianza hacia los hombres que lo sobrecompensó tratándolo como a una amiga, no como a un joven. Estaba decidida a no dejar que su ira (incluso su odio) por los hombres se derramara sobre su hijo. Para lograrlo, trató a Tyler como un confidente cercano. Aunque parezca irónico, las

madres hacemos cosas peculiares con nuestra ira. No sólo estallamos en gritos, compensamos siendo demasiado agradables con quienes nos enojan o demasiado compasivas hacia quienes sentimos rencor.

El problema para Tyler, cuando su madre lo sobrecompensó como a un amigo, es que *a él no le gusta* que ella lo trate así; sintió que algo andaba mal cuando le confió cosas y se apoyó en él como en un adulto. Además, su madre le contaba cosas inapropiadas. Tyler sabía lo suficiente para incomodarse, pero como aún era un muchacho no indicaba qué estaba mal. Así que declaró la guerra a su madre.

Sonya hizo algunos cambios importantes y la guerra terminó rápido. Dejó de acudir a Tyler como confidente. Retomó su papel de autoridad. Cuando quería quejarse de su esposo, lo hacía con alguna amiga. Se convirtió en la figura que Tyler necesitaba: una mamá adulta que lo apoyara, y a quien él apoyara.

Ser madre es complicado. Sonya quería ser una buena madre; todo lo encaminaba a beneficiar a su hijo, no a lastimarlo. Pero tras reconocer que su conducta perjudicaba la relación con su hijo, se convirtió en una mejor madre. No es una madre perfecta, sino adulta que observó la relación con su hijo a través de los ojos de él, y le dio lo que necesitaba.

Las contradicciones al criar hijos varones

Se dice que ellos tardan más en madurar que ellas y en muchos sentidos es cierto. Desde muy jóvenes, ellas esperan con ansia su futuro como mujeres. Cuando ellos son jóvenes, parecen menos preocupados por su futuro y más capaces de disfrutar los momentos de la niñez. Pero una de las angustias que todos enfrentarán algún día es ser hombres. Cuando son jóvenes, no ponen atención en esto. Pero cuando crecen, aumenta su conciencia de que la transición ocurrirá. Y mientras ésta aumenta, también lo hace el miedo de su madre a que el proceso no salga bien.

Cuando los niños se vuelven preadolescentes, sienten que la hombría está a la vuelta de la esquina. Como dije, las niñas se mueven hacia la feminidad a más temprana edad y de manera más gradual que los niños, que maduran a tirones. Pero aunque como mujeres nuestra transición es quizá más suave, entendemos las cosas por las que atraviesan nuestros varones. Lo que nos cuesta más trabajo entender es su temor de que impidamos el proceso. Lo cierto es que un hijo necesita que un hombre lo ayude en la transición. Ellos

son criaturas visuales. Necesitan ver cómo luce, habla y se comporta un hombre para imitarlo e internalizar esa imagen.

Es muy importante que las madres entendamos esto (en especial, las madres solteras). A menudo, los hijos únicos que viven sólo con su madre no pasan tiempo con hombres a quienes admirar, y por lo tanto, no observan rasgos masculinos sanos para imitar e internalizar. Por eso, es de especial importancia que las madres solteras pidan a un abuelo, tío, instructor, pastor o amigo dedique tiempo a sus hijos. Por mucho que se esfuercen, las madres solteras no serán mamá y papá. Esto es bueno y malo a la vez. Lo bueno es que las madres se liberan de la presión que se imponen de ser todo para sus hijos y enfocarse en ser excelentes madres. El reto para las madres solteras es reclutar a uno o dos buenos hombres que pasen tiempo con sus hijos varones para mostrarles cómo se comportan los grandes hombres.

Entonces, como madres, ¿cuál es nuestro papel en el proceso? O, ¿tenemos algún papel? Es la pregunta a la que también se enfrenta todo hijo. Supongamos que un niño de once años llega de la escuela y le cuenta a su madre cómo le fue en su clase de educación física y cuál fue su calificación en el examen de ciencias. Quizá grita o se queja porque su maestro es terrible o algún compañero se burló de él. Tiene un problema y lo descarga con su madre. En general, ocurre de manera más natural con las madres que con los padres, pues las mujeres muestran su empatía con más facilidad que los hombres. Además, muchas mimamos a nuestros hijos. Esto no siempre es malo. De hecho, puede ser bueno —hasta cierta edad—, pues siempre llega un momento en que necesita alejarse emocionalmente de su madre y valerse por sí mismo. En otras palabras, las madres necesitamos aprender cuándo es adecuado mimarlos y cuándo no.

Como las madres tendemos a permitir que nuestros hijos expresen una gama de sentimientos más amplia que sus padres, desarrollan un profundo nivel de comodidad con su madre. No sienten que necesiten “portarse como hombrecitos” cuando están con ellas. En realidad, hasta los diez u once años, la vida de un niño gira alrededor de su madre. Y luego todo cambia. Cuando entra en la preadolescencia, repentina y drásticamente, vislumbra su futuro como hombre. Quizá se pregunta cómo conciliar su comodidad emocional con su hombría emergente. Se cuestiona si es de hombres estar tan cerca de su madre. La respuesta puede ser vaga, y él sentirse confuso.

Desde su perspectiva, los sentimientos hacia su madre pueden ser contradictorios (aun cuando nosotras hagamos todo bien). Debemos

entender que todo hijo varón siente este conflicto interno en la adolescencia. Además de madurar físicamente, averiguar en quién se está convirtiendo y soportar los cambios emocionales que traen las hormonas, debe lidiar con todo lo que siente por su madre. Él aún quiere estar cerca, pero algo en su interior lo aleja de ella. Todos estos cambios son parte del proceso de convertirse en hombre. Una vez que lo entendemos la vida se vuelve más fácil porque ya evaluamos su conducta cambiante.

Él necesita independencia, pero también de ti

Para un un niño de cinco años tu afecto será reconfortante y maravilloso. Puede acurrucarse en tu regazo, apoyar la cabeza en tu pecho mientras lees. Si está cansado, incluso meterá el pulgar en su boca, aunque en teoría ya pasó mucho tiempo desde que se chupaba el dedo. Sabe que tú no lo contarás, eres su puerto seguro.

A los trece años, desea un poco de libertad, pero cuando se la das, no se siente bien pues le falta confianza en sí mismo. Al igual que un niño de dos años, quiere hacerlo todo por sí mismo, pero no puede. Anhela funcionar como un muchacho de 17 años, pero su mente y su cuerpo no se lo permiten. Se siente confundido, en conflicto, decepcionado porque su cuerpo y su mente no lo obedecen.

En esta coyuntura, las madres también nos confundimos. Cuando un muchacho pide independencia y una madre se la da, no entendemos que siga insatisfecho. Esto ocurre porque no sabe lo que quiere. Entonces, no importa lo que hagas, no puedes ganar. Nuestro instinto como madres es acercarlo y hablar con él. Pero esto tampoco le gusta, pues *él* quiere entender las cosas solo, no que se las expliques y menos que lo acerques a ti. Siente que, como eres una mamá, no lo entiendes. Tú eres mujer. Él no. Tú no deberías pensar como él pues, si lo haces, se parecen y esa sola idea le da escalofríos.

Cuando un niño llega a la adolescencia, tiene una creciente sensación de poder. Los niveles de testosterona se elevan, se hace más agresivo y sus músculos cambian su arquitectura. Le crece vello en muchas partes y la voz se le quiebra. Ya no es quien era. Algunos se sienten perfectamente a gusto con estos cambios; otros no. Algunos mueren por alcanzar la hombría mientras otros se sienten inseguros en la transición, asustados por la

expectativa de convertirse en una persona diferente. En esta etapa sienten que olvidan a su madre.

Para ellos, la adolescencia implica el paso de la dependencia a la independencia. Si se siente a salvo con su madre, se apartará de ella, pues aunque se convierta en un monstruo durante la separación, sabe en el fondo de su psique que su progenitora nunca lo abandonará. Podrá ser tan bruto como quiera y su madre siempre estará ahí. No asume nuevas apariencias, pensamientos, actitudes y conductas frente a su madre, pues con ella está a salvo. Maneja estos cambios cuando otros (incluso el padre) quizá no sean capaces. Este razonamiento será extremadamente duro para las madres, pues nos obliga a soportar toda la experimentación de nuestros hijos.

Pero, en concreto, ¿qué desea que tú no le puedes dar? Primero, la aprobación masculina: como se está convirtiendo en hombre, busca la aprobación de otros hombres. Para ellos la adolescencia se relaciona con la atención masculina. Tu pequeño, que era tan cariñoso, ahora busca la atención de instructores, maestros y, en especial, de su padre. Necesita que ellos lo hagan sentir seguro de que “encaja” en el orden masculino.

Los varones adolescentes prueban la hombría y luego la presumen. ¿Has visto a tu hijo caminar por la casa y actuar como un tipo rudo? ¿Te aterra ver a los que buscan emociones fuertes, como conducir demasiado rápido, andar en patineta, echar carreras en bicicleta de montaña o saltar del *bungee*? Tu hijo probará todo aquello que lo identifique como “hombre”. Ven a su padre tomar muchas decisiones (sobre su trabajo, aficiones, deportes y manera de tratar a las mujeres). Lo observan para saber en qué consiste ser hombre. Luego, imitan sus conductas (no sólo para ver qué se siente, también para buscar su aprobación. En mi libro *100% chicos*, hablo sobre la importancia de que un hijo reciba la “bendición” de su padre. Esto ocurre cuando le hace saber a su hijo que lo acepta y le agrada como hombre. Algunos dan esta bendición a sus hijos y otros no. Si un hijo la recibe se siente fuerte y seguro de sí mismo. Se agrada a sí mismo porque su padre lo respeta. Sin la aprobación de su padre, hará hasta lo imposible por demostrarse (y a nivel inconsciente, por demostrar a su padre) que el hombre que es y el trabajo que hace son dignos de su aprobación. (Es importante señalar que, cuando no la reciben, es necesario que las madres hallemos a otros hombres para que los reafirmen).

Las madres nos empeñamos en darles todo a nuestros hijos, y por eso no aceptamos que lo único que no somos capaces de darles —la aprobación

masculina— es lo que necesitan desesperadamente en determinada etapa. Es importante reconocerlo pues si vivimos con la ilusión de ser todo para nuestros hijos, nos echamos encima una carga muy pesada y, sobre todo, les negamos algo fundamental para que se desarrollen con éxito. Y no sólo debemos reconocer su necesidad de la aprobación masculina, sino ayudarlos a reconocerla. Cuando los apoyamos para entender que esa bendición es muy importante para su plenitud como hombres, entonces, si no la reciben de su padre los ayudamos a reconocer algunas cosas. Primero, a ver que tienen la necesidad de recibir esa aprobación (validar el deseo desde el principio). Luego, a ver que de no recibirla es por una omisión de su padre, no por algo que ellos hicieron. A menudo sienten de modo inconsciente que, si no reciben algo importante, es por un error suyo. Se molestan con ellos mismos. Ayudarlos a ver que necesitan esa aprobación pero si no la recibieron pueden sentir tristeza y resolverla para dejarla ir.

Las madres solteras tienen una carga adicional, pues si el padre se aparta de sus vidas, el hijo resentirá la ausencia del modelo masculino. Pero no es imposible. Hay muchos buenos hombres a nuestro alrededor: maestros, vecinos, instructores, rabinos, pastores de jóvenes, tíos y abuelos dispuestos a fungir como modelos de buena conducta para nuestros hijos. Muchas madres solteras preguntan cuánto tiempo debe pasar un joven con un hombre para lograr el objetivo; la verdad, lo importante es la autoridad que tenga a los ojos del muchacho. Si admira a un hombre, adoptará sus conductas y actitudes muy rápido. Si no hay respeto no lo imitará. Y si una madre halla modelos de conducta saludables, hablará con su hijo sobre los hombres que admira y les dará vida contándole sus historias. Puede elegir a un presidente, personaje bíblico o abuelo maravilloso ya fallecido. Hablará de cómo lucía ese hombre, qué habría dicho o pensado sobre temas que le interesen al hijo y cómo se ganaba la vida. Puede contarle a su hijo sobre el carácter del hombre y por qué tomó determinadas decisiones. En otras palabras, crear una poderosa imagen de un hombre bueno para que su hijo lo imite. A veces, lo mejor es fomentar en su hijo una imagen masculina saludable.

Las mujeres casadas o con hijos de padres presentes deben preguntarse “¿Cómo ayudar a mi esposo —o al padre de mi hijo— a ser un buen modelo?” Es importante ayudar a un padre a tener una influencia positiva en nuestros hijos. Podemos ayudar a nuestros esposos (o ex esposos) a ser buenos padres.

Lo más importante es reconocer en qué momento nuestros consejos se tomarán como críticas. En cuanto madres, todas creemos saber siempre qué es mejor para nuestros hijos. La verdad, a veces lo sabemos pero no siempre. En ocasiones, los padres saben guiarlos mejor que nosotras, y debemos considerarlo, particularmente cuando llegan a la adolescencia. Es algo difícil de aceptar, sobre todo porque, cuando son pequeños, dependen casi exclusivamente de nosotras. Sin embargo, en la adolescencia tendrán más influencia de su padre. Pero, como somos las mamás, a menudo interponemos nuestros sentimientos, opiniones y correcciones, sin tener la razón. Muchas veces, debemos contenernos y ver cómo maneja las cosas la figura paterna. Es posible que tenga una mejor comprensión innata de lo que nuestro hijo experimenta. Después de todo, él lo ha vivido y nosotras no.

Si, por nuestra necesidad de ser mamá de tiempo completo, criticamos el trabajo del padre, el mensaje a nuestros hijos es que los hombres no hacen nada bien; que las mujeres debemos corregirlos. Cuando nuestros hijos oyen tales críticas creen que su padre (y por asociación, ellos mismos) no son personas valiosas. En la actualidad, hay un sentimiento antimasculino en nuestra cultura, y es tan grande que resulta fácil reforzar esta idea en el hogar sin proponérselo. Tan sólo piensa en algunas películas y series de televisión; a los padres se les retrata como débiles o bobos. El personaje de Ray Romano en *Everybody Loves Raymond* es divertido pero algo tonto. ¿Cuándo fue la última vez que viste una película en la que aparezca un padre inteligente? Incluso los anuncios lo reflejan. Recuerdo un comercial que muestra a un padre lanzar una pelota de beisbol (una habilidad que se espera de la mayoría de los padres): resulta tan malo que calma a su hijo diciéndole que, aunque no le dé ninguna habilidad atlética, al menos sí un buen auto.

Pero el sentimiento antimasculino también prevalece en la vida real. A menudo, durante un divorcio, los padres reciben menos tiempo de custodia que las madres, de modo que los hijos no los ven con la misma frecuencia. Y, si hay hostilidad entre padres divorciados, es muy frecuente que los hijos escuchen a sus madres despotricar contra sus ex maridos. Yo veo esto todo el tiempo, incluso en parejas no separadas o divorciadas. Cuando una madre permite que la ira contra el padre de su hijo surja ante él, la persona que más pierde es el hijo. Eso es terriblemente doloroso para él, pues contamina la relación con su padre. Se siente dividido entre ambos.

Aunque no lo hacen adrede, muchas mujeres enojadas lastiman a sus hijos de esta manera, así que no mostremos esa ira hacia el padre ante nuestros hijos. A menos que sea un padre abusivo o con alguna otra incompetencia, todo hijo merece una relación propia con su papá, y nunca debe filtrarse a través del punto de vista de otra persona.

Lo más importante por hacer a favor de nuestros hijos que se convierten en hombres es ofrecerles apoyo y ánimo, y liberarse emocionalmente. Enseñarles que pueden valerse por sí mismos en todos sentidos. Cuidarnos de protegerlos demasiado tiempo o mimarlos en exceso. Es cierto que muchas tienen una poderosa conexión emocional con sus hijos pero, como vimos, en cada relación madre-hijo llega el momento de distanciarnos. En algunos esto ocurre durante los últimos años de la preparatoria, en otros cuando van a la universidad. Cada muchacho se desarrolla de manera diferente. Pero lo más importante es recordar que, como nosotras somos los adultos, es nuestra responsabilidad prever lo que viene y darles oportunidad o permiso de ser hombres que no nos necesitan. A menudo, dan indicios de que desean independencia. Pedirán decidir qué clases tomar o cuál su hora límite para llegar. Entonces, cuando muestren estas señales, trabaja con ellos para ofrecerles independencia adecuada a su edad. Sí, pueden amarnos y nosotras a ellos, pero el lazo tan intenso que surgió de la necesidad necesita romperse, por más doloroso que resulte a ambos.

Qué hacemos para provocar la guerra

Cuando mentalizamos que todo joven le declara la guerra a su madre, no porque ella haga algo malo, sino porque atraviesa ciertas etapas de su desarrollo, entonces es más fácil sobrellevar la guerra. Y una vez que reconocemos lo que pasa, cambiamos nuestra conducta pues sabemos que el conflicto no tiene que ver con nosotras. Entre las conductas que a veces imponemos a nuestros hijos —sin ser conscientes de ello—, están:

- Depender demasiado de nuestros hijos para obtener consuelo emocional.
- Esperar que actúen como hombres cuando aún no lo son.
- No dejarlos ir cuando tratan de separarse emocionalmente de nosotras.
- Hablar con ellos como si fueran nuestros confidentes y protectores, casi como trataríamos a una pareja adulta.

- Criticar demasiado a todas las figuras masculinas, en especial a su padre.
- Ser demasiado protectoras y posesivas en un intento de ser buenas madres.

Vigilemos sentimientos, expectativas y emociones dirigidas a nuestros hijos pues cuando son inadecuados no sólo provocan la guerra sino que la agravan. A veces, la guerra madre-hijo es una manera dolorosa pero útil de ver que necesitamos algunos ajustes, pero nuestra capacidad para hacerlos dependerá de nuestra disposición, como madres, de ver claramente qué parte de nuestra conducta necesita cambiar.

Hay algunos casos muy tristes en que los hijos nunca sienten esa conexión emocional temprana y profunda con su madre. Esto puede ocurrir con una madre drogadicta, maltratada por su esposo o deprimida. Algunas aman a sus hijos profundamente, pero no tienen la capacidad emocional para demostrarlo. Esa madre puede parecer distante, pero en esos casos, ¿el hijo aún le declara la guerra? Sí, y será aún más perturbadora. Cuando ese hijo, que ha reclamado en vano la atención y el apoyo de su madre llega a la adolescencia, la entabla de manera más feroz porque no sólo anhela liberarse de toda dependencia de una mujer, sino que carga con el hecho de que, de inicio, nunca gozó de esa intimidad. Le declara la guerra con una ira subyacente porque su mamá nunca estuvo ahí.

Cómo sobrevivir a las guerras

Una de las verdaderas delicias de criar niños es que, en general, son menos complicados que las niñas. Son menos emotivos que ellas pero son más pragmáticos. Cuando surge un problema, lo identifican y encuentran una solución. Si las niñas experimentan el mismo problema lo analizan de manera tan excesiva que no lo resuelven. Muchas mujeres tienen el mismo problema con su esposo: los hombres ven un problema y de inmediato buscan arreglarlo. Y, si se trata de un arreglo rápido o “fácil”, nos sentimos doblemente irritadas. Las mujeres no somos tan simples. Observamos la complejidad de las situaciones —dónde se originaron, por qué continúan—

y hallamos nuestro papel en el problema. En resumen, las madres enfocamos los problemas de nuestros hijos de manera muy distinta que ellos. Entonces, escuchemos a nuestros hijos, pues cuando surgen esos problemas, las soluciones son más sencillas de lo que pensamos.

Supongamos que tiene dificultades en la escuela y bajan sus calificaciones. En lugar de preguntarle qué ocurre, una madre podría analizar excesivamente la situación; tal vez hable con el maestro para saber cómo tratan a su hijo en clase, si su estado de ánimo ha cambiado o si tiene problemas de aprendizaje. ¡Quizá sólo necesita lentes! O quizá no duerme lo suficiente. Hay casos en que las respuestas a los problemas de un muchacho son muy sencillas.

A veces, necesitamos hablar directo con ellos y preguntarles qué los molesta. A menudo veo a los de escuela intermedia en adelante decir qué les pasa si tan sólo preguntas. No importa el problema, cuando sabes cuál es, lo primero es creerle y asegurarte de que sepa que le crees. Luego, los dos pueden encontrar una solución.

Si tu hijo no quiere o no puede revelar lo que le aqueja, investiga. Invita a tu hijo a dar un paseo en bicicleta o a hacer alguna actividad entretenida. Con frecuencia, cuando están relajados, hay más probabilidades de que se abran y digan qué les molesta. Ocultan sus sentimientos porque temen parecer “estúpidos” o “débiles”. Si uno se siente herido por el comentario de algún amigo o mal por sus bajas calificaciones, ocultará sus sentimientos más rápido que una joven. Puede resultar difícil de entender para la mamá, pues tendemos a hablar más que los hombres y ellas comunican más rápido sus sentimientos que ellos. El mayor problema es que, cuando no entendemos lo que ocurre reaccionamos mal. Nos tomamos como algo personal su falta de comunicación, nos defendemos y enojamos. Esto sólo aviva las guerras.

Sin embargo, muchas veces arremeten contra su madre porque quieren más independencia. Tal vez no están realmente enojados; más bien, necesitan mostrarnos que quieren distanciarse y actuar como hombres. Y, como no lo dicen abiertamente, malinterpretamos sus conductas. Nos sentimos lastimadas, creemos que les desagradamos o ya no nos quieren. Por eso, recordemos que, aunque nos quieren y necesitan, su manera de querernos y necesitarnos está en evolución constante.

También que, por lo general, a nuestros hijos les ocurren más cosas de las que vemos. Como pensamos distinto de ellos y maduran en niveles de

desarrollo que no experimentamos, aprendamos a contenernos y no sacar conclusiones demasiado rápido cuando se gesta una guerra. Debemos ser pacientes y entender que, muy a menudo, nosotras no somos la causa del conflicto. A veces, todo lo que pasa es que se sienten abrumados. Pero si nosotras contribuimos a las guerras (mediante alguna de las conductas mencionadas), aceptemos nuestra parte y enmendemos nuestros errores. Podemos atravesar las guerras madre-hijo y salir de ahí con un vínculo más fuerte con ellos, pero seamos amorosas, tranquilas y, sobre todo, nunca olvidemos que somos los adultos.

Ármate de valor

¿Alguna vez ha tenido tu hijo un cochecito de control remoto? Si es así, seguro lo viste pasar velozmente por el corredor o el piso de la cocina y rechinar antes de estrellarse contra la alacena. ¡BAM! Se vuelca con las cuatro ruedas girando en el aire.

Tu hijo preadolescente o adolescente es como ese cochecito. También pasa de un estado de ánimo a otro, de una actividad a otra y de una etapa de su vida a la siguiente. Él, tan lleno de energía, dinamismo y fervor como el auto, se estrella una y otra vez. Pero, ¿contra qué choca? A veces contra su padre, un maestro y, muchas veces, contra ti. Es lo que hacen. Necesita toparse de frente con los límites para descubrir exactamente cuáles son. Cuando se los topa, entiende sus propias limitaciones y las que la vida le impone. Todos vivimos con ellas pero los jóvenes necesitan verlas definidas con mucha claridad.

Se siente horrible que nuestros hijos choquen con nosotras. Eso hace que nos sintamos culpables y lastimadas, además de tocarnos una fibra muy sensible. No nos gusta que se desafíe nuestra autoridad y tampoco que hagan algo que les prohibimos. Cuando chocan con nosotras de esta manera (“No puedes llegar después de la hora acordada”, “No puedes ir a fiestas de amigos cuyos padres no conocemos”), eso resulta agotador y desalentador. Contratamos o mandamos todo al demonio porque no sabemos qué hacer. A veces, cuestionamos nuestras propias decisiones. A menudo cedemos a sus demandas por creer que eso facilitará la vida. Pero es un error. No debes aflojar. Recuerda que, cuando nuestros hijos eran bebés, necesitábamos cercarlos físicamente para mantenerlos a salvo. Los adolescentes son iguales, aunque con ellos el cerco es figurado. Establecemos reglas para mantenerlos a salvo. Ellos necesitan una zona de seguridad porque pueden

hacerse mucho daño. También necesitan saber dónde están los límites de esa zona de seguridad. Por supuesto, los detestan y sienten que deberían crear los propios, pero recuerda que aún no pueden, carecen de la madurez suficiente (aunque ya tengan incluso diecisiete o dieciocho años). Uno de los mayores errores de madres buenas y bienintencionadas es retirarles el “cerco figurado” demasiado pronto. Por naturaleza, los muchachos necesitan chocar con las cosas, y si no se dan contra los cercos erigidos por sus padres, se estamparán contra maestros, instructores o incluso la ley. Y, si un adolescente no respeta los límites y las reglas en el hogar, tampoco lo hará fuera de casa. Con toda la testosterona que corre por sus venas, prueban límites para ver qué tan fuertes son. Si un hijo ve que no están bien reforzados, se abrirá paso entre ellos y se meterá en líos.

Según he visto, esto ocurre con frecuencia en hijos de madres demasiado blandas. Cuando uno pone a prueba a su madre llegando demasiado tarde a casa, yendo a fiestas a las que se le prohibió ir o escabulléndose con amigos por la noche, verá cómo reacciona su madre. De hecho, a veces le interesa más ver esa reacción que ir a la fiesta o no respetar la hora de llegada. Lo que desea descubrir es si su madre se preocupa lo suficiente cuando hace algo mal y luego imponerle sanciones. En realidad, por extraño que parezca, las reglas hacen que los adolescentes se sientan amados. Sin ellas, se sentirían perdidos y descuidados. Es entonces cuando podrían meterse en problemas.

Fija reglas con las que tanto él como tú vivan. Determina lo que consideres razonable y apégate a tus decisiones. Esto puede resultarte muy difícil porque muchos saben qué hacer para que sus madres cambien de opinión y pasen por alto las reglas. Por ejemplo, mi hijo sabía que yo podía cambiar de opinión con más facilidad que su papá, así que, obviamente, cuando hacía algo no permitido, acudía a mí. Los hijos usan un lenguaje que nos ablanda. Por lo general, dicen cosas como: “No confías en mí” o el clásico “Si en verdad creyeras que soy un buen chico, me dejarías...” Cuando de hacernos ceder se trata son muy astutos, así que mantengamos en alto la guardia. Ellos no manipulan a propósito ni con malicia. Lo hacen porque ser astuto incrementa sus probabilidades de salirse con la suya. Así que, cuando tu hijo esgrima argumentos semejantes, no muerdas el anzuelo. Las reglas no tienen nada que ver con la confianza. Todo el mundo — incluso nosotras— vive con reglas, y las madres buenas ayudan a sus hijos a aprender cómo hacerlo. Siempre podrás demostrarle tu confianza de

muchas otras maneras (confiando en que cumplirá con sus deberes a tiempo, en que hará su tarea, etcétera).

El amor es áspero. Al decir que no y mantener límites claros y reglas sólidas nuestros hijos se sentirán amados. Que nunca te engañe una voz profunda o una barba tupida. Ellos razonarán como hombres hasta que tengan más de veinte años, así que mientras tanto, seamos madres fuertes para protegerlos de ellos mismos.

Nunca lo tomes como algo personal

La madre de un paciente adolescente me enseñó qué truco usaba cuando su hijo estaba de un humor terrible y no sabía cómo comunicarse con él: “Hacía de cuenta que era el hijo de alguien más”, me dijo. Su enfoque tiene sentido. Cuando estás en plena batalla con tu hijo, sepárate emocionalmente de la situación recordando que eso no tiene que ver contigo. Esta distancia emocional reduce la culpa y la ira que sentimos, abordamos la conducta de nuestro hijo de manera mucho más racional, paciente y realista. Recuerda cuando tu hijo tenía dos años: arrojaba su esbelto cuerpecito al piso, agitaba violentamente sus brazos en protesta y gritaba: “¡Eres una mamá muy mala!” ¿Acaso le creías? ¿Programabas una cita con el psicólogo para decirle que arruinabas la vida de tu hijo y requerías entrenamiento para ser mejor madre? Claro que no. Tú sabías que él tenía dos años y hacer berrinches es normal en todo bebé sano. Lo mismo ocurre con los mayores que te declaran la guerra: arremeten en tu contra sin una buena razón, salvo ver cómo reaccionas. Y, tal como ocurría cuando eran bebés, sus berrinches (sí, los adolescentes también los hacen) tampoco tienen que ver contigo, sino con ellos.

Colleen fue magnífica para mantenerse segura de sí cuando crió a sus hijos. Era madre soltera de tres, y desde que eran pequeños, se propuso ser una buena madre y eso bastaría. La confianza en su capacidad era admirable. No se mortificaba, y si sus hijos se portaban mal, no pasaba mucho tiempo examinando su conducta para ver qué los molestó: los responsabilizaba de su parte. Ella era la madre, no el papá, la maestra, el psiquiatra o el instructor. Era la mamá y le encantaba ese papel.

Colleen redujo su carga de trabajo porque sus dos obstinados hijos varones requerían una fuerte influencia masculina y su hija no tanto. Su ex esposo se mudó a otro estado y veía a los niños algunas veces en temporada

escolar y durante el verano. Cuando llegaron a la adolescencia, su hijo menor empezó a desafiarla. Ella estableció una hora de llegada para todos, pero Craig, entonces de quince años, decidió ignorarla. Se escapaba para ir a fiestas donde bebían en abundancia. Colleen lo descubrió, pero ideó un plan.

Contó a un hermano suyo lo que Craig hacía. Y como se organizaría una fiesta en casa de cierto muchacho un sábado por la noche, ella preveía que Craig mentiría para asistir. Y acertó. Craig dijo que dormiría en casa de un amigo. Cuando ella llamó al celular de Craig a las 11 p.m., lo que oyó de fondo fue una escandalosa fiesta. Llamó a su hermano y los dos fueron a la fiesta, hallaron a Craig en una esquina fumando marihuana y bebiendo vodka. Se acercaron a y le exigieron que se fuera. Él se negó, pero entonces, su tío lo sacó a rastras de la casa. Craig no le habló a su madre en una semana.

Cuando pregunté a Colleen si se arrepentía de avergonzar a Craig, me lanzó una mirada altiva: “Claro que no. Es lo que debemos hacer para salvarles la vida. Él andaba en muy malos pasos.”

Le pregunté si, después del incidente, Craig siguió mintiendo para ir a fiestas. “Lo intentó un mes después. Mi hermano y yo hicimos lo mismo. Que te avergüencen una vez es duro, pero dos veces es insoportable”, me dijo.

Esto ocurrió hace unos cuatro años, y a Craig le va bastante bien ahora. Terminó la preparatoria y jugó baloncesto en la universidad. Durante su último año, en una ceremonia de baloncesto, dijo ante todo su equipo que nunca habría llegado a la universidad sin ayuda de su madre. Le agradeció por todo su ánimo y fortaleza en las “etapas difíciles” de su vida. En realidad, le agradeció su valor y capacidad de hacer lo correcto para él, aunque eso resultara *muy* incómodo para ella. Años después, le pregunté a Colleen qué la había ayudado a atravesar por los momentos difíciles. Respondió que su capacidad para no tomarse a título personal las acciones de Craig. Lotería.

Sé paciente una y mil veces

Como madres, nos es difícil mantenernos pacientes con nuestros hijos y con nosotras mismas. Queremos que nuestros hijos se comporten bien y nosotras ser mejores mamás. Pero las reglas cambian todo el tiempo, pues a

medida que crecen, las circunstancias cambian. Criar un bebé por primera vez es cosa difícil. También educar por primera vez a un adolescente. Cuando por fin descubrimos cómo manejar determinada situación, nuestro hijo cambia y entra en una etapa diferente. Se vuelve desobediente cuando siempre fue obediente; malhumorado como nunca antes lo fue. Y no entendemos cabalmente cómo ser una buena madre.

Cada etapa del desarrollo, cada batalla y berrinche, cada ruptura con una novia exige nueva dosis de paciencia, que a su vez requiere energía mental y emocional. Es algo difícil de manejar. Cuando nuestro hijo anhela atención masculina y descarga su frustración en nosotras por no darle lo que necesita, seamos pacientes y dejemos que se desahogue. Y cuando nos desafíe rompiendo las reglas y límites, hurguemos en lo más profundo de nosotras para conservar la determinación y mantener esos límites sólidos, esas reglas claras y firmes.

Las mayores recompensas de tener hijos varones llegan en etapas avanzadas de la vida. Claro que siempre hay instantes maravillosos de ternura y risas cuando dicen algo que nos deleita, días en que queremos tenerlo en casa con su mameluco y leer historias juntos, en que deseamos que todos desaparezcan para quedarnos los dos solos. En esos momentos, nos las arreglamos bien, funcionamos como un equipo. Pero la vida avanza, los días pasan y el despertador dice que es hora de llevarlo a la escuela. Después vendrán sus prácticas de fútbol, campamentos, tarea y todo lo que se te ocurra.

Cuando criamos a nuestros hijos varones, los momentos de alegría superan a los de angustia, y la mejor manera de asegurar esto es recordar algunas cosas. En primer lugar, la tensión y la incomprensión forman parte inseparable de esa crianza, pues son hombres y nosotras mujeres. Entonces, espéralas y prepárate para ellas. En segundo, en algún momento de su vida cometerás errores y se enfurecerá. Toda buena madre malentiende a su hijo y comete errores, así que acéptalos y sigue adelante. Todas nos iniciamos en la maternidad cargando problemas y heridas sin resolver, y a veces se cuelean en las relaciones con nuestros hijos. Lo importante es reconocer cuáles son esos problemas y separarlos (lo mejor que podamos) de las relaciones con nuestros hijos. Y en tercero, enfrentará que, en diferentes etapas del camino, querrán alejarse de nosotras. No estarán cerca para siempre, pues necesitan separarse de su madre y descubrirse como hombres. Cuando aceptamos esto, sobrevivimos mejor.

Por todo esto, estallarán guerras. Los hijos se enfurecerán y la furia saldrá hacia un lado o hacia otro. Unas veces estarán furiosos con nosotras; otras con alguien más. De cualquier manera, su enojo llegará a nosotras porque somos su red de seguridad, y por ende, su blanco. Somos las que nunca se irán, las que reciben las flechas porque los amaremos cuando nadie más lo haga, y ellos lo saben. Y siempre estaremos ahí cuando regresen, sin importar lo explosivas que hayan sido las guerras. Ser madre de varones es una verdadera bendición.

CAPÍTULO TÚ ERES SU HOGAR

4

Si sostienes una conversación significativa con un hombre mayor, te apuesto diez a uno a que hablará de su niñez. Y el tema al que regresará con más frecuencia es su madre. Quizá sus recuerdos estarán un poco idealizados, pero siguen ahí: sus reglas, cómo se divertían, los problemas que vivieron juntos y sus mejores platillos. Muchos hombres te dirán que nadie cocinaba como su madre. Lo curioso es que muchos de los platillos que comieron de niños quizá no eran nada especial, pero eso no importa. Lo que los hace tan apreciados es que venían de las manos de su madre. Hace varias semanas, mi vecino, un soltero de 83 años que cuidó a su madre hasta que murió, hace 15 años, me mostró con mucho orgullo el recetario manuscrito de su madre. Él no es nada sentimental, pero se veía emocionado mientras llegaba por el terreno boscoso que separa nuestra entrada de autos de la suya con un fichero de cartón en las manos. Sabía que a mí me gusta cocinar, pero eso no lo motivó. Creía que el pastel de jengibre de su madre era inigualable. Y a pesar de tener acceso al canal Food Network así como a miles y miles de libros de cocina, pensaba que nunca habría algo tan delicioso como el pastel de su madre. Me trajo el recetario porque quería presumirme a su mamá.

En muchas conversaciones con hombres de edad avanzada y mediana, mientras realizaba entrevistas para este libro, me topé con esta nostalgia por su infancia y su madre. Yo siempre les preguntaba: “¿Cuáles eran las mejores cualidades de tu madre?” A veces señalaban atributos específicos y otras no. Eso me frustraba, pues como madre de un joven de 21 años, quería saber específicamente qué hacer para que mi hijo me amara más. Quería llenarlo de gratos recuerdos, saber qué hacer para ayudarlo a madurar y convertirse en un hombre feliz, bien adaptado y excelente. Sin embargo,

ninguno de los hombres que entrevisté me dijeron con exactitud qué rasgo de su madre hacía que la amaran tanto.

Entonces, un día, un joven de treinta y tantos años llamado Bill lo sintetizó a la perfección. Dijo: “Mi madre es mi hogar. Ella representa todo lo bueno, correcto, reconfortante y seguro. Con ella quiero ir cuando estoy herido, y la primera persona a quien llamo cuando me pasa algo bueno. Mi esposa me ama, pero mi madre es mi admiradora número uno.”

Entendí lo que decía, pero le pedí aclararlo más: “¿Que mi madre sea mi hogar? ¿Qué significa eso? Bueno, ella es donde voy para sentirme mejor conmigo, con la vida. Ella es donde yo empecé, pero también de donde tuve que irme. Ella es donde quiero ir cuando estoy perdido y donde descubrí quién soy. Es mi plomada y mi brújula moral, la única persona que me acepta como soy porque *sabe* quién soy. No necesito ocultarle nada. Es la persona que más puede lastimarme pero también quien mejor me consuela. ¿Esto tiene sentido?

Tuvo bastante sentido para mí. Pero también me pregunté si en verdad es tan amplio el papel que desempeñamos en la vida de nuestros hijos. Cuando entrevisté a mujeres adultas en relación con su padre para mi libro *Padres fuertes, Hijas felices: 10 secretos que todo padre debería conocer*, me topé con una de dos respuestas muy claras: las mujeres presumían a su papá y no les alcanzaban las palabras para decirme lo maravilloso que era, o rompían en llanto. Cuando se trata de la relación con nuestros padres no hay medias tintas (al menos para las mujeres). Pero los hombres hablan de su madre de manera distinta. Creo que se debe a que les cuesta trabajo entender cabalmente lo que significamos para ellos y lo que hacemos por ellos, pues es muchísimo. Como dijo Bill, para nuestros hijos somos su hogar. Y si queremos describir nuestro hogar, no lo hacemos con una o dos oraciones. Representa tanto y en tantos niveles que no expresamos con exactitud lo que es. Cuando nuestro hijo habla sobre nosotras, no desentraña las emociones y los recuerdos derivados de su relación con nosotras, pues se mezclan de una manera milagrosa y crean poderosas experiencias que desafían el análisis preciso.

Es posible que se nos dificulte expresar el significado del hogar, pues todo el mundo sabe exactamente qué debería sentir al respecto. Sin embargo, analicemos algunos aspectos importantes del hogar para entender lo que las madres significamos para nuestros hijos.

El hogar es donde él encuentra sus raíces

Si alguna vez practicaste jardinería, sabes que incluso las especies más fuertes de plantas no tienen ninguna posibilidad de sobrevivir sin establecer un sistema de raíces. Si empiezas con una semilla, necesitas cubrir el tegumento con suficiente tierra para que germine. Si trasladas una planta de maceta al suelo, tiene pocas probabilidades de sobrevivir si las raíces no brotan. No importa si tu planta es resistente o delicada; ninguna se logrará sin echar raíces primarias en la tierra.

Tú eres el lugar donde se desarrollan las primeras raíces de tu hijo. Este fenómeno fue estudiado ampliamente en investigaciones centradas en el vínculo madre-infante. En las décadas de 1950 y 1960, el psicólogo estadounidense Harry Harlow usó monos para estudiar la vinculación afectiva de infantes. Descubrió que los simios aislados de otros se vinculaban con materiales en el fondo de su jaula. En otras palabras, la necesidad de vincularse emocionalmente es tan fundamental en los animales que, si falta la madre, los monos se apegarán a un trozo de tela. Del mismo modo, los bebés humanos nacen con una necesidad primordial de apego a su madre. Otros investigadores que han estudiado el tema descubrieron que los infantes que tienen un vínculo más sólido con su madre gozan de salud emocional y son menos propensos a sufrir enfermedades mentales en etapas posteriores de su vida. Las madres somos seres eminentemente sociales, y cuando nuestros hijos son pequeños, también lo son. Desde sus primeros días, su necesidad de afecto, tacto, cuidado y vínculos afectivos son de extrema importancia.

En los primeros meses de su vida, literalmente se aferra a ti. Necesita alimento, calor y satisfacer todas sus necesidades físicas. Pero su vinculación emocional es igualmente fundamental, pues actúa como la tierra rica en nutrimentos donde desarrollará sus raíces. Acude a ti, su mamá, para ver si le das lo que pide. Si lo haces, te retribuirá del mismo modo. Así es como tu hijo planta sus raíces y forma su identidad: recurre a ti para satisfacer sus necesidades y observa cómo respondes. Si lo haces bien, se siente lo bastante seguro para “pegarse” a ti. Durante los primeros meses —y luego los primeros años— de su vida, te pedirá más para ver si haces lo necesario por él. Entre más confianza te tiene y más amor recibe de ti, más profundas serán sus raíces. Esto es extremadamente importante pues, aunque lo cuiden otras personas (niñeras, nanas, abuelos, etcétera), sus raíces se originan en el amor de su mamá. Entonces, si confía en ti para que

lo ames, protejas, consueles y des de comer, confiará en otras personas para que hagan lo mismo. Tú eres a quien quiere más. Este mismo concepto aparece más desarrollado en estudios sobre niños de menos de cinco años que pasaron un tiempos variables en guarderías. Dichos estudios muestran que quienes pasan menos de 30 horas semanales en guardería (lejos de su madre) les va mejor cuando crecen.¹ Los niños que pasan más tiempo con su madre cuando son pequeños muestran menos problemas de conducta en edades posteriores.² Tu hijo necesita una fuente primaria de amor, sustento, confianza y afecto, y cuando la encuentra, echa sus raíces ahí. Para la mayoría de los hijos, esa fuente es su madre.

Si las raíces de un niño son fuertes y siente una conexión profunda con su madre, será más seguro al salir al mundo. Por ejemplo, cuando entre a la escuela media, tendrá más energía para descubrir qué le gusta estudiar, qué deportes practicar o con qué amigos hacer cosas porque no requerirá esa energía para salvaguardar su relación contigo. Por supuesto, esto ocurre cuando sus raíces se fijan con firmeza. A los niños que no se vinculan bien con su madre y no han desarrollado raíces profundas los sacude cualquier ráfaga que pase por ahí. Así como una planta joven con raíces superficiales se arranca del suelo con facilidad, un niño es vulnerable a las presiones de su mundo inmediato sin una relación sólida con su mamá. Pierde el equilibrio fácilmente porque no tiene un sentido sólido de sí mismo.

Para proveerles tierra de calidad, debemos estar a su disposición en todo momento; ser estables, constantes y, a veces, inquebrantables. Seremos el ancla en la vida de nuestros hijos, y cuando estén listos para separarse de nosotras, ser lo bastante fuertes para manejarlo y hacerles saber que el lugar al que llaman “hogar” siempre estará ahí para ellos. Si a nuestros hijos no les brindamos intimidad durante esos primeros años, nunca se apegarán a nadie, y eso puede conducir a problemas psicológicos muy serios. Muchos niños que viven sus primeros tres o cuatro años en hogares adoptivos u orfanatos donde no hay madre o padre que les proporcione amor, confianza, afecto y, nunca se vincularán con otro ser humano de manera significativa. Cuando eso ocurre, van por la vida desprovistos de muchos sentimientos intrínsecos y normales en las relaciones humanas: felicidad, amor, aceptación, afecto y confianza. Por ejemplo, los niños que provienen de situaciones de abandono emocional severo, sólo se sienten cómodos con sentimientos negativos como el odio y la ira. Carecen de la empatía por otras personas porque nunca experimentaron una vinculación emocional.

Los niños con trastornos emocionales severos serán adultos desentendidos de otros seres humanos, y pueden convertirse en un riesgo muy serio para ellos mismos y los demás. Quizá lastimen a otros sin sentir tristeza, remordimiento o culpa. Un niño que nunca fija sus raíces en nadie durante sus primeros años, que pasa horas y horas con películas o videojuegos violentos, que no recibe ayuda psicológica y se aísla de toda interacción saludable con los adultos, prepara una tormenta perfecta en su interior. Cuando todos estos factores se combinan, se convierte en alguien que va a sitios públicos y dispara a la gente sin inmutarse.

A menudo pensamos que los trastornos psicológicos serios son innatos. Es verdad hasta cierto punto, pero en muchos casos no son una enfermedad genética; tal vez resulten de una nula vinculación con la madre. Como mamá, ésta es una verdad estremecedora.

¿Acaso esto significa que toda madre que no se vincula con su hijo prepara un individuo propenso a la violencia? Por supuesto que no. Yo utilizo este ejemplo extremo de trastorno para demostrar algo: cuando de desarrollo emocional sano se trata, las madres desempeñan un papel fundamental en la vida de los hijos y necesitamos entender la seriedad de esto. Somos las personas en quienes ellos echan sus raíces. Debemos aceptar la preciosa responsabilidad de saber no sólo cuánto nos aman, sino sobre todo cuánto nos *necesitan* durante esos primeros años de su vida.

El hogar es donde aprende el sentido de la vida

Como el padre se vincula con sus hijos varones mediante actividades es natural que ayude a sus hijos a desarrollar capacidades atléticas y físicas. Por supuesto, el padre no ignora el desarrollo intelectual, mental y emocional de sus hijos, pero se enfoca más en su desarrollo físico. Los lleva a jugar beisbol, a reparar el auto, de pesca o cacería, o a cortar leña.

Padre e hijo hacen juntos estas actividades, y como el papá también es hombre, compiten con sus hijos. A menudo esta rivalidad es inconsciente, pero algunas veces es abierta. Curiosamente, las mamás captan esta dinámica con más facilidad que los papás porque la observan desde el exterior.

Por lo contrario, la madre se atiende tanto el desarrollo físico como emocional. Esto no significa que el padre no se preocupe por la felicidad de su hijo. Por supuesto que sí. Lo que ocurre es que el foco de atención de la

madre es diferente. Como somos mujeres y nuestros hijos hombres, competimos menos con ellos y nos resulta más cómodo verbalizar nuestros sentimientos. Esto nos permite enfocarnos en el desarrollo físico y emocional de nuestro hijo.

Uno de los aspectos más importantes de la buena maternidad es que, antes de que nuestro hijo deje el hogar, tenga profunda conciencia de su propósito en la vida. Todo joven necesita saber que su vida tuvo una intención y nació con talentos únicos para encontrar su lugar en el mundo. Esto es de extrema importancia, pues hoy vemos a muchos que viven sin entender por qué existen. Ellos se preguntan: *¿Tengo algo para aportar al mundo? ¿Le importo a alguien?* Si su familia se desintegra, no sabe cuál es su papel en esa familia. Si nadie lo guía en la vida, nunca reconocerá para qué es bueno y para qué no. Y, peor aún, nunca aprovecha sus dones en beneficio de quienes lo rodean. Cuando combina sus dones y los utiliza para el bien de otros, entonces entiende cuál es su verdadero propósito en la vida.

Tener talentos es genial para cualquiera y, por supuesto, como madres ayudamos a nuestros hijos a reconocerlos y desarrollarlos. Esto ayuda a su autoestima pero no la eleva por completo. De hecho, si nos enfocamos demasiado en desarrollar las capacidades de un hijo, lo convertiremos en un monstruo egocéntrico y orgulloso. Todas conocemos hombres demasiado pagados de sí mismos porque sienten que son mejores que los demás. Entonces, aunque es bueno tener talentos y desarrollarlos, los padres deben encontrar el equilibrio correcto. Además, los talentos no siempre le ayudan a entender la razón de su existencia en la vida. Esa lección la aprenderá al aprovechar sus dones (que no siempre son atléticos, académicos o musicales) para ayudar a los demás. La combinación de estos dos pasos le muestra su propósito en la vida.

Hay muchachos de preparatoria con niveles crecientes de depresión y ansiedad,³ veinteañeros viviendo con sus padres, hombres de edad mediana que maltratan a su esposa, y de todas las edades adictos a la pornografía, las drogas u otros hábitos malsanos. En muchos casos, esto pasa porque los jóvenes no encuentran sentido a su vida. Nuestra cultura no los alienta a encontrar un propósito; les enseña a competir entre sí, pero no cómo imponerse retos a sí mismos. Desde que está en preescolar, necesita salir con amigos y encontrar su sitio. ¿Es mejor que ellos para el fútbol, el piano o las ciencias? Nosotras nos esforzamos hasta encontrar un lugar donde se

sienta entre iguales y luego lo plantamos ahí para que aprenda a sentirse seguro. Ayudar a nuestros hijos de esta manera no tiene nada de malo, pero no es la mejor manera de enseñarles a confiar en ellos mismos. Lo que en verdad los ayuda es algo que pasamos por alto: descubrir la actividad para la cual nacieron. Ellos cambian día con día y año con año, pero cada uno necesita saber que su existencia tiene un propósito. Encontrarle sentido a la vida actúa como fuerza impulsora, incluso desde que son pequeños.

Éste es un asunto más importante que entrar al equipo de fútbol o elegir la universidad correcta. A muchos padres les incomoda, pero no deben ignorarlo. Ya sea que entienda su papel como hijo de su padre, busque una vocación espiritual o se discipline para satisfacer una aspiración vocacional, cada joven debe saber que la vida es más grande que él y en alguna parte de esa gran vida hay un sitio para él. Nació para desempeñar un trabajo más allá de él mismo. Si la búsqueda de ese sentido comienza en casa, la pregunta es: ¿cómo ayuda una madre? ¿Acaso no es algo que descubre por sí solo de manera natural? Podríamos pensar que sí pero, de hecho, en la cultura actual, ni la escuela ni la sociedad se enfocan en el sentido o propósito de la vida de nuestros hijos. Eso se deja a la madre y al padre. Y, mientras el papá enseña el lanzamiento de curva perfecto o cómo conducir, nuestra tarea es fomentar en ellos una fuerte conciencia del yo. Lo bueno es que las lecciones que aprende acerca del sentido de su vida provienen de situaciones cotidianas. Al realizar tareas simples, experimentar actividades diarias y reaccionar ante sucesos específicos, un niño entiende la importancia de su vida.

Para ayudarlo a encontrar un propósito enseñémosle determinados principios generales. En primer lugar, que la vida es más grande que él. La mayoría descubre cuáles son sus intereses y dónde están sus talentos. Pero deben aprender cómo desarrollarlos. Al final, pulen sus habilidades y descubren que, como resultado, su vida es más plena. Pero ser habilidosos no siempre responde al propósito de su vida. El éxito no trae necesariamente el boleto a la felicidad. El odio a uno mismo, la desesperanza y una tristeza abrumadora, que constituyen el núcleo de la depresión, no sólo aquejan a hombres que nunca hallaron una actividad digna de su tiempo y energías. También a hombres sumamente dotados.

Es importante que, desde temprana edad, aprenda qué le gusta, qué hace bien y qué desea. Pero, al final, *a menos que utilice todo eso para ayudar a otras personas, nunca* reconocerá el propósito de su vida ni ésta será

realmente plena. A menudo, los padres los alientan a alcanzar éxito académico, atlético o de otro tipo, pero nunca a usar esas habilidades para ayudar a otros. Muchos hombres de éxito sólo utilizan sus talentos en beneficio propio, sin ayudar a los demás. Si permitimos que sólo se enfoquen en lo que quieren y en lo que son (con lo cual los ayudamos a buscar su felicidad), y no a ver su vida a una escala mayor (que otros necesitan su ayuda), educaremos jóvenes egocéntricos y narcisistas que no serán felices. La verdadera alegría consiste en cumplir un propósito, no en enfocarse en uno mismo. Cuando ve que es parte del mundo y la humanidad, verá fuera de sí mismo y usará sus talentos en busca de un mundo mejor. Entonces comprende el sentido profundo de su vida.

Adam acaba de titularse en literatura inglesa en una universidad de la Liga Ivy. Estaba orgulloso de sus logros académicos. Hizo muchos amigos en la universidad y no tenía muchas cosas negativas que decir sobre el tiempo que pasó ahí. Sintió el deseo de estudiar derecho, pero primero trabajar un tiempo para una firma legal, pues quería estar seguro de su decisión. Cuando buscó trabajo, tuvo el sentimiento de que algo faltaba en su vida. A menudo se preguntaba qué, pero no lograba determinarlo.

—Mientras buscaba trabajo, un amigo me propuso hacer un viaje médico a Ecuador. Yo me preguntaba por qué si a mí nunca me interesó la ciencia. Dijo que necesitaban ayudantes generales para enseñar a los niños cómo cepillarse los dientes, darles vitaminas, etc. Como aún no conseguía empleo, fui. *¿Por qué no?*, pensé. No tenía nada que perder.

Adam hizo así su primer viaje al extranjero por ayudar a otros, no para reforzar su propio desarrollo intelectual, emocional o físico. Hasta aquel momento se concentraba en él mismo. Sus padres le brindaron una educación preparatoria particular. Se aseguraron de que practicara esquí, tomara clases de piano y tuviera cosas bonitas. Apreciaba los sacrificios que hicieron para darle una vida maravillosa.

—Yo no tenía idea de lo que me ocurriría en Ecuador. Bajamos del avión y tomamos un camión a un área remota. Pasamos por casas con hoyos en las paredes. Vi a niños vestidos con harapos que corrían y jugaban con palos porque era todo lo que tenían.

—Me avergüenza decir que aquello me dejó estupefacto. Hasta entonces llevé una vida protegida y cómoda. Cómo sólo estaríamos un mes en Ecuador, nuestro equipo se puso a trabajar. Ayudé a montar clínicas de salud temporales y usé mi mal español para enseñar a los niños principios

básicos de nutrición y cómo cuidar sus dientes. Reaccionaron como si nunca se hartaran de mi tiempo o atención. Para no hacer el cuento largo — prosiguió— hubo algo en el viaje que me dejó profundamente satisfecho. Sinceramente, nunca lo sentí. Mientras trabajaba con esos niños tan pobres, sentí que era para lo que había nacido. ¿Debía mudarme para allá? No lo sabía, pero por primera vez en mi vida, comprendo el propósito de estar en la Tierra. La vida no consistía en desarrollar habilidades para tener un currículum impresionante, sino en algo mucho más profundo y rico que no podía describir. Pero sentí que me surgía una pasión desconocida. Entonces, cuando volví a casa, dije a mis padres que no estudiaría derecho. Iría a la escuela de medicina para ayudar a más gente pobre con muy poca o ninguna atención médica.

Todas las madres debemos ayudar a nuestros hijos a encontrar la pasión de su vida. Claro, podemos llevarlos a actividades extraescolares y cursos de verano, inscribirlos en las mejores escuelas. Todo esto es muy loable. Pero no nos conformemos con eso. Ayudémoslos a ver más allá de ellos mismos y servir a los demás, pues a menudo, en el servicio encuentran un sentido más profundo para su vida.

En segundo lugar, deben orientar su vida hacia el sentido, no sólo hacia la felicidad. Hacerlo feliz es sencillo. Cuando es pequeño, una madre sólo le da de comer, lo entretiene o encuentra algo que le guste hacer. Pero, a medida que crece, la felicidad se vuelve más complicada. La pubertad es una etapa fundamental para animarlo seriamente a encontrar un propósito y no sólo felicidad, pues trae satisfacción eterna; la felicidad es temporal. Así que observa qué hace muy bien, o qué le interesa mucho, y ayúdalo a usar esas cualidades para ayudar a los demás. Es la mejor manera de que encuentre el propósito para lo que nació.

En tercero, una madre necesita enseñarle a su hijo que no existe en el vacío. Al nacer como un ser con relaciones, ignora el sentido de su vida si ésta no involucra a otros seres humanos. Nació dentro de una unidad mayor y debe vivir por algo más que él mismo: todo lo que hace influye en otros. Ellas asimilan esto de manera natural cuando crecen, quizá porque maduran más rápido y se interesan más en las emociones de diversas relaciones. A ellos debemos *enseñarlos* a mirar fuera de sí mismos mediante ejemplos y lecciones. A veces malentienden los mensajes. Quizá inconscientemente, los enseñamos a opacar a sus amigos pero no lo que esto produce en sus amistades. Les enseñamos a superarse con el propósito de mejorar en algo.

Pero es fundamental enseñarles que todo lo que hacen tiene un impacto, positivo o negativo, en la vida de otras personas. Y, por supuesto, ayudarlos a influir en los demás de manera positiva, no negativa.

Hoy, nuestros hijos crecen en una cultura muy competitiva en Estados Unidos. Desde los tres años, deben leer el alfabeto antes que sus compañeros, correr más rápido o patear mejor el balón de fútbol. Cuando entran a la primaria, deseamos que estén en el grupo de lectura rápida, no en el de lectura lenta. Queremos que nuestros hijos jueguen en el equipo A, no en el B. Cuando entran a la escuela intermedia, que sean de los mejores de su grupo y que nuestro deber es que lleguen ahí. Si aprenden despacio, recurrimos a un maestro particular para que *tomen la delantera*. ¿La delantera respecto a quién? De sus compañeros, por supuesto.

Cuando llegan a la secundaria, nosotras ya pensamos en la universidad y hacemos todo para que tengan un historial académico impecable que envíen a los funcionarios de admisión. El documento mostrará excelentes calificaciones, empresas poco comunes, trabajo voluntario y logros deportivos espectaculares.

Para ser sincera, nos damos cuenta de que buena parte de nuestra vida se centra en que nuestros hijos estén listos para el éxito. Ayudarlos a tener éxito no tiene nada de malo. Pero si ellos y nosotras no tenemos cuidado, el éxito tendrá efectos negativos en todos. Por ejemplo, desarrollarán una actitud de superioridad que los convierta en personas desagradables. Todos conocemos muchachos tan egocéntricos que nadie se junta con ellos.

Nosotras seríamos malas madres si no los ayudáramos, animáramos y enseñáramos a sobresalir en muchas cosas. Pero al hacerlo, también los enseñamos a ser insoportablemente egocéntricos, a enfocarse sólo en su propio mejoramiento. Nuestro mundo es tan competitivo que dicta a los padres ser así, porque queremos a nuestros hijos en la universidad y luego tener una profesión y fomentamos todo esto desde que son pequeños.

Por ello, debemos romper con este paradigma enfermizo y aunque el “éxito” (ganar dinero, tener un magnífico empleo, vivir en un apartamento bonito) es algo genial, nuestros hijos no sentirán una satisfacción verdadera a menos que usen todo por lo que trabajaron duro en ayudar a los demás. En otras palabras, una madre impulsa a su hijo para ser jugador profesional de fútbol americano, pero si eso no lo satisface de modo profundo, ¿le hace un verdadero favor? Una madre puede ayudar a su hijo a entrar a una universidad de la Liga Ivy y animarlo a conseguir un trabajo muy bien

pagado, pero si todas las noches llega a una casa donde vive solo, ¿en verdad tuvo éxito? ¿Y nosotras lo habremos tenido? Por desgracia, nosotras competimos con nuestras pares por alcanzar el éxito y dar a nuestros hijos las mejores cosas y oportunidades. Sin embargo, si a donde los hemos conducido no enciende su pasión ni les da un sentido más profundo de su vida, ¿qué les dimos? Para ser sincera, cada una quiere que sus hijos encuentren la verdadera felicidad y no sólo el “éxito”, pero nos enfocamos más en avanzar en su carrera mediante el desarrollo de talentos que en aquello que de veras los motiva.

Todos entendemos la idea de que es mejor dar que recibir, pero no siempre enseñamos a nuestros hijos la razón. Todo el mundo, pero sobre todo nuestros hijos, deben poner en práctica la lección de que ayudar a los demás le da un propósito a nuestra vida. A esto lo llamo enseñar a nuestros hijos a “enfocarse en los demás” y no en ellos mismos.

Consideremos que cuando los hombres se encuentran bajo presión, ayudar a los demás supera su interés por protegerse ellos mismos. Esto lo vemos claramente en tiempos de guerra. Por ejemplo, Viktor Frankl, prisionero y médico en un campo de concentración alemán durante la Segunda Guerra Mundial, escribió sobre un episodio en que algunos reos, al borde de la inanición, entraron al almacén de víveres y robaron algunas papas. Los guardias les dijeron que, a menos que revelaran quién era el ladrón, todo el campo sería castigado: “Claro está”, dice él, “que los 2 550 hombres prefirieron callar” que entregar a los culpables, pues serían castigados horriblemente.

Una de las ilustraciones más conmovedoras de cómo el sentido de la vida proviene de nuestra conexión con otros seres humanos la encontramos en otra experiencia de Frankl en el campo de concentración. Pudo escapar con otros prisioneros. Según dice, antes de irse:

“Vi a todos mis pacientes que, hacinados, yacían sobre tablones podridos a ambos lados del barracón. Me acerqué a un paisano mío [austriaco] ya medio muerto, y cuya vida yo me empeñaba en salvar. Ocultó mi intención de escapar, pero adivinó que algo iba mal (tal vez yo estaba un poco nervioso). Con la voz cansada me preguntó: ‘¿Te vas tú también?’ Yo lo negué, pero no pude evitar su triste mirada. Tras mi ronda volví a verlo. Y otra vez sentí en su mirada desesperada una especie de acusación. Y se agudizó en mí la desagradable sensación que me oprimía desde que le dije a mi amigo que me escaparía con él. De pronto salí corriendo del barracón y

le dije a mi amigo que no me iría con él. Tan pronto como le dije que resolví quedarme con mis pacientes, el sentimiento de desdicha me abandonó. No sabía lo que traerían los días sucesivos, pero gané una paz interior que nunca había experimentado. Volví al barracón, me senté en los tablonés a los pies de mi paisano y traté de consolarlo...”

La historia de Frankl nos muestra que, cuando los hombres ayudan a los demás, anteponiendo las necesidades de amigos, familiares, e incluso extraños, a las propias, encuentran una profunda paz y alegría, aun en las condiciones más duras e inhumanas. Nótese que Frankl nos cuenta que, cuando decidió quedarse, su “sentimiento de infelicidad” lo abandonó. Es un momento crucial en el relato. Pensó dejar el campo pero, cuando lo decidió, se sintió incómodo. Actuar para protegerse él mismo lo llevó a la insatisfacción. Pero, cuando se sacrificó por un compañero cautivo, encontró la paz.

Muchos de nuestros hijos nunca sienten esta satisfacción, pues no sacrifican nada. Por supuesto, no deseamos que se encontraran en una situación como la de Frankl, pero el mensaje es el mismo: enfocarse en uno mismo no produce la felicidad que da servir a los demás. Como madres, nosotras nos esforzamos por hacerles la vida cómoda a nuestros hijos, queremos que sea lo más agradable, feliz y fácil posible. Pero también deben amar y servir a los demás, ponerse en el lugar de otro hombre.

Yo vi a Helena hacer esto con Will cuando tenía ocho años. Nació con un problema en un ojo que requirió múltiples operaciones durante los primeros años de su vida. Tras su cuarta cirugía, Wil le pidió su elefante de peluche para consolarse. Imaginaba que era una persona y eso lo hacía sentir a salvo. Y se le ocurrió una idea. Dijo a su madre que otros niños no tenían muñecos de peluche y le preguntó si podía llevar más al hospital la próxima vez que lo operaran. Su madre dijo que sí y llevó varios para repartirlos entre otros niños. A Will le encantaba comprar muñecos y regalarlos. Según dijo su madre, el problema era que no tenían suficientes para todos. En un año, Will y su madre acumularon tantos muñecos de peluche que llenaron su cochera. Ella ya no podía estacionar su auto.

El propio Will me contó sobre su colección de animales, y por su expresión y su tono de voz, vi que estaba muy orgulloso de sí mismo, pero también emocionado. Le encantaba ayudar a niños que pasarían por operaciones similares. Juntarlos y luego regalarlos le brindaba una profunda conciencia de su propósito y mucha paz.

Así es como nuestros hijos indagan con más profundidad en su vida y encuentran un propósito. Puede ser algo tan sencillo como ayudarle a recolectar animales de peluche. Pero para encontrar un propósito siempre se empieza por alentarlos a servir a los demás.

Sé buena tierra

La buena tierra es nutritiva, tolerante y bien equilibrada. Son las cualidades para que nuestros hijos se apeguen bien y encuentren sus primeras raíces. Pero no resulta fácil ser equilibrado, tolerante y listo para aceptar cualquier cosa. Y ser madre es uno de los mayores retos por enfrentar. A veces, incluso exige actuar en contra de nuestra naturaleza. Necesitamos ser duras cuando parece que cedemos. Hay momentos en que nos damos por vencidas y decimos a todos que estamos *hartas*, pero no podemos estarlo. Mentalmente, exige asimilar mucho, procesar lo que oímos y sentimos, y luego decidir. La maternidad debe ser un acto racional, aun cuando a veces somos irracionales y tomamos decisiones con base en nuestras emociones. Físicamente, nos exige forzar nuestro cuerpo más allá de lo que soportamos. (Nunca pensé que expulsaría a mi hijo sin partirme por la mitad, de un extremo a otro.) Espiritualmente, nos hincamos para encontrar al Dios que haga todo bien cuando nosotras o nuestros hijos erramos.

Entonces, cuando nos enfrentamos a una tarea tan ardua y abrumadora, ¿cómo ser buena tierra para que nuestros hijos echen raíces? ¡Con mucho sudor!

Primero, comprender que debemos hacer todo lo necesario para vivir en equilibrio emocional. Es una de las mejores maneras de asegurar que seremos buena tierra para nuestros hijos. Muchas mamás buscan este equilibrio. Lo más común es que seamos todo para toda la gente y acabamos exhaustas. ¿Cuántas veces has visto a tus amigas agotadas por el trabajo, el matrimonio, los hijos y el hogar? La verdad, nos esforzamos demasiado por una carga que nuestra mente y nuestro cuerpo no pueden manejar.

De manera rutinaria, veo madres que a sus treinta y tantos años ya están desalentadas y agotadas. Al ser supermamás y superprofesionistas, además de buenas mujeres con sus esposos (por no mencionar que también son buenas con padres, hermanos y amigos), no sorprende que tantas sufran ansiedad y depresión. Nos presionamos hasta quebrarnos y entonces toda

nuestra familia sufre. ¿Por qué lo hacemos? Estoy convencida de que hay una presión social oculta. Es el “principio de la oruga” que describe el doctor James Dobson en su libro *Cómo criar a los varones*. Cita un estudio del naturalista francés Jean-Henri Fabre. En el experimento, Fabre colocó varias orugas alineadas alrededor de una maceta y durante tres días las vio caminar en círculos. Al final del tercer día, colocó unas agujas de pino (que, al parecer, a las orugas les encanta comer) en el centro de la maceta para ver cuáles encontraban el alimento. Ya imaginarás qué pasó: siguieron moviéndose en círculo cuatro días más hasta que, una por una, se enrollaron hacia atrás y murieron de inanición. Nosotras las madres, aunque somos más listas que las orugas, realizamos un ejercicio similar. Lo que hacemos imita lo que hacen otras madres a nuestro alrededor. ¿Acaso lo dudas? Pregúntate esto: ¿has comparado las actividades, calificaciones, peso y apariencia de tu hijo con las de sus compañeros de clase? Si es así, ¿sentiste el deseo de que tu hijo practique diferentes deportes, contratar a un maestro particular para que obtenga mejores calificaciones o comprarle ropa más bonita? Si es así, entonces sucumbes a la presión social. No es una crítica; yo también lo he vivido. Recuerdo que una noche, cuando mis hijos eran pequeños, les preparaba la cena. Sentados en la mesa hacían manualidades, cuando se encendió una luz frente a la ventana de mi sala. Fui y vi que mi vecina salía con sus hijos después de cenar: los llevaba a practicar esquí. Eran las seis en punto de la noche. Luego vi que otra vecina también salía con sus hijos. En aquel momento pensé: *¿Qué clase de mamá soy? Ellas llevan a sus hijos a algún lugar y los míos están en casa haciendo manualidades*. Sentí culpa por no hacer más por mis hijos. ¿Por qué? No porque necesitaran aprender a esquiar, sino porque me formaba en la fila de las orugas. Apostaré que has hecho lo mismo (en especial con tus hijos varones)

Ser muy buenas madres para nuestros hijos significa vigilarnos constantemente y preguntarnos si logramos un sano equilibrio entre cuidarlos y cuidar de nosotras. Necesitamos estar emocional y mentalmente disponibles para nuestros hijos, y será difícil si estamos cansadas todo el tiempo. Algunas de nosotras lo estamos porque hacemos demasiado. Otras porque sólo cuidan de sus hijos y nunca hacen algo saludable y entretenido para ellas mismas. No necesitamos pasar todas nuestras horas de vigilia con nuestros hijos, pero sí cuidar de nosotras para tener la energía mental, emocional y física para satisfacer sus necesidades. Esto es muy difícil de

hacer y exige decisiones muy difíciles. Necesitamos salir de la fila de las orugas y hacer lo que *creemos* que es mejor para nosotras y nuestros hijos. El problema para las madres es que no siempre vemos con claridad, pues nos enfocamos demasiado en nuestros hijos como hacen nuestras amigas. Por eso —por el bien tuyo y de la relación con tu hijo—, hazlo. La sociedad necesita mujeres valientes dispuestas a tomar decisiones difíciles.

Muy a menudo, madres y padres me preguntan qué hacer por sus hijos. ¿Cómo disciplinarlos? ¿Deben los adolescentes tener una hora de llegada? Yo frustró a las mamás de manera constante, pues les respondo no cómo criar a sus hijos, sino cómo cuidar de sí mismas, ya que a lo largo de 25 años aprendí una verdad muy profunda: si tú no eres feliz, tus hijos tampoco lo serán.

Esto no es defender el egoísmo, sino ayudar a madres afligidas. En lo referente al trabajo y la familia, la madre promedio tiene expectativas inadecuadas y poco saludables sobre sí misma. Acarreamos culpa, temor, resentimiento y desprecio pues, por mucho que lo deseemos, la mayoría no puede cumplir con la multitud de tareas que se echa auestas y además mantenerse sana. Los hijos necesitan madres en paz y a gusto consigo mismas, satisfechas con su vida y bien descansadas. Lo que la mayoría da a sus hijos (incluso desde bebés) es agotamiento, irritabilidad y cambios de ánimo porque no nos cuidamos. Ser buena tierra para tu hijo significa cuidar muy bien tu equilibrio. Algunas madres lo hacen negándose a aceptar compromisos por la noche. Otras con que sus hijos practiquen sólo un deporte por semestre para no pasar la tarde entera en el auto, todos los días, después de clases. Algunas encuentran un trabajo que realizan desde casa; otras trabajan medio tiempo y sacrifican el ingreso adicional a cambio de una vida con menos estrés. Marca tus límites, no intentes bajar tus últimos cinco kilos porque eso te irritará. Si estás aburrída, regresa a la escuela. Yo no sé cómo equilibrar tu vida, pero lo necesitas. Sé fuerte para tu hijo. Sea cual sea la manera de garantizar la paz en tu vida, no la arruines culpándote por tus decisiones. Creemos que, entre más ocupadas, mejores madres somos. Esto no es cierto.

Un último comentario sobre este tema: muchas madres piensan que una vida equilibrada significa hacer un poco de muchas cosas cada día o semana. A algunas les funciona; a otras no (como a mí). Muchas somos muy intensas y no hacemos cosas a medias. La idea de ejercitarnos diez minutos en lugar de treinta o trabajar medio tiempo no nos satisface.

Podemos comer un paquete entero de galletas Oreo en una sentada pero el equilibrio nos fastidia. No debe ser así. Sólo necesitamos expresarlo de un modo al que acostumbramos.

Aquí van mis sugerencias para quienes desean hacer todo y a la vez tener una vida equilibrada: acaba justo a tiempo, no importa lo que hagas. Si necesitas hacer algo, tendrás suficiente tiempo para hacerlo; no todo debe hacerse en un día. Por ejemplo, si deseas éxito en tu carrera y educar a cuatro hijos, hazlo en secuencia, no al mismo tiempo. Cualquiera de las dos cosas ocasiona estrés; hacer ambas cosas a la vez te agotará. Muchas mujeres olvidan que después de cuidar de los hijos, tenemos décadas enteras para nuestra profesión. Si quieres competir en el triatlón, no entrenes cuando tienes un bebé de cuatro meses; disfruta a tu hijo, y cuando crezca, prepárate. Después de titularme como médico dediqué algunos años a mis hijos. Amigos y colegas me dijeron que estaba loca, que “desperdiciaba mi preparación”. Se equivocaban. En aquella época, sus consejos sacudieron mi confianza pero no mi determinación: sabía qué hacer con mi vida. Y lo hice. Por supuesto, cuando mis hijos crecieron, retomé mi profesión. Algunas madres trabajan sin la opción de postergar su profesión. Busquen un tiempo para sí mismas, de manera que estén listas y dispuestas para sus hijos cuando las necesiten. Piensa en qué actividades postergar y dedica esa energía a tus hijos.

Curiosamente, mi colega, el doctor Will Aguila, especialista en obesidad y autor, dijo que una de las razones más comunes de los desórdenes alimentarios (principalmente la obesidad) en las mujeres es que “tratan de ser todo para toda la gente”. Me dijo que las mujeres sencillamente no pueden manejarlo, y encuentran en la comida el consuelo que les falta. En esos casos, es su salud —y sus hijos— quien paga el precio.

Hace poco, vino a mi consultorio una mujer que dio a luz a gemelos. Mientras estuvo en el hospital, hizo llamadas telefónicas para buscar una nana, pensando que trabajaría seis semanas después. Sufría de gran estrés y durante su chequeo de las dos semanas, mostró depresión posparto. Yo le dije que necesitaba más tiempo libre y rompió en llanto. No tenía ganas de regresar a su trabajo. Le pregunté por qué regresaría, y me confió que, a pesar de encantarle su trabajo y respetar a su jefa, no quería decepcionarla. Después de todo, ella trabajó durante muchos años para alcanzar su puesto en la compañía.

—Voy a quedar como una tonta, como una mujer débil, me dijo. Temo que, si renuncio, me aburriré y resentiré con mis hijos.

Me sentí mal por ella. Temía dejar algo conocido, sentirse un fracaso y ser una mala madre. Le pregunté qué haría para liberar un poco de estrés, reducir su depresión y que la vida fuera lo más maravillosa posible para ella y sus hijos. Sin dudarle un segundo, dijo:

—Oh, eso es fácil: renunciar a mi trabajo. ¡Ella misma se sorprendió de lo rápido que respondió!

—Ahí lo tienes —le dije. Parecía asombrada y me miró como si tuviera tres cabezas.

—¡Ni loca! —respondió.

—Pero si acabas de decirme que sería lo mejor para tu salud y tus hijos en este momento —le dije.

Le dimos vueltas al asunto y noté que la conversación le resultaba dolorosa. Se sentía triste por no pasar más tiempo con sus recién nacidos, y culpable por dejar su trabajo. Pensaba que se decepcionaría a sí misma si dejaba la carrera que se esforzó tanto en construir, si dejaba que todas esas semanas laborales de 70 horas fueran en vano. Le preocupaba perder el respeto que conlleva tener una carrera (que ni siquiera sus hijos la respetaran). Ella sentía culpa o angustia de todo. Pero sobre todo sentía miedo de cambiar de parecer, de hacer lo que en el fondo de su corazón deseaba.

La entiendo. Yo misma experimenté esos sentimientos y he hablado con muchísimas madres que han lidiado con decisiones difíciles. Pero al menos estoy segura de algo: actuar motivada por el miedo rara vez funciona. Lo que funciona es el camino difícil. Yo sé que da mucho miedo. Escuchar nuestro corazón como madres y actuar con base en esos sentimientos hace que la vida sea mejor para nosotras y nuestros hijos. Quedarnos en el mismo camino porque el temor de cambiar es un error terrible. Se lo dije y le di la bienvenida a la maternidad.

—Las madres que de veras son buenas toman decisiones difíciles, le dije. Y no miran atrás. Ser una madre fuerte implica nervios de acero y hacer lo que es mejor para tus hijos. Y eso no tiene nada de fácil, pues mucha gente a tu alrededor, incluidos amigos y familiares, te dirán que estás loca.

Ser buena tierra para nuestros hijos significa tomar decisiones difíciles no sólo para nosotros, sino también para ellos. Muchas veces, tener valor para hacer lo que necesitamos —y, en secreto, queremos— para ofrecerles una

madre contenta y feliz. Más que maestros particulares, ropa más bonita, más amigos o mejores instructores, nuestros hijos necesitan una madre de mejor humor. Recuerda que en nosotras echan sus primeras raíces.

En el hogar aprenden las grandes lecciones

Si preguntas a varios hombres dónde aprendieron sobre el valor, la aceptación y el perdón, la mayoría responderá que con su madre. Nosotras los llevamos a casa después de perder el campeonato y observamos cómo contienen el llanto. Somos quienes ven su boleta de calificaciones por primera vez y decidimos que el próximo semestre será mejor. Y quienes creen que hallará el valor necesario para pedirle a una joven que salga con él, para hacer nuevamente el examen y aprobar el bachillerato o buscar ingresar en la universidad de sus sueños. Nosotras alentamos y apoyamos a nuestros hijos porque creemos en ellos. Nos sentimos bien con eso y se nos da por naturaleza.

Hay otra razón de que nuestros hijos aprendan de nosotras las grandes lecciones: los vemos como a seres integrales, no como a alguien divisible en diversos atributos o papeles, que quizá nos gusten o no. Nosotras no pensamos de esa manera. Las mejores madres aceptan los rasgos difíciles de sus hijos igual que aceptan las cualidades que les gustan. Y Madeline lo sabía.

Gran lección #1: Valor

De pequeño Connor era un niño bastante difícil, hiperactivo y obstinado; si sumamos esto a que tenía una personalidad similar a la de su madre, Madeline supo que dejaría de trabajar. Connor era voluntarioso, tal como ella de niña, y pasaron años discutiendo por todo, desde con qué zapatos iría a la escuela hasta qué deportes practicaría. Nada se dio con facilidad.

Cuando Connor creció, cultivó su pasión por el video. En verdad, era muy talentoso. A los catorce años, las compañías locales lo contrataban para filmar acontecimientos y, al poco tiempo, editaba y producía sus propios videos. Decía que la escuela era una “lata” y no le gustaba lo académico. Entonces, después de la preparatoria, ingresó a la escuela de cine.

Estudió ahí un par de años pero la escuela era demasiado académica. Algo en su interior se apagó y su pasión por el trabajo menguó. Quería

hacer algo diferente. Esto frustró a Madeline porque ya era grande para cambiar de giro. Pero Connor dejó la escuela de cine y le reveló una aspiración que tuvo mucho tiempo atrás pero nunca reveló a nadie: anhelaba entrar a las Fuerzas Especiales de la Marina. Cuando Madeline se enteró, quedó desconcertada. Esto era muy distinto de cualquier otra cosa por la que se había interesado, y no era el trabajo más idóneo para un joven a quien le disgusta recibir instrucciones. Encima de todo, Connor temía no dar el ancho. No concluyó la universidad y abandonó la escuela de cine. Madeline temía que si lo rechazaban en la Marina, él no lo asimilara, y las probabilidades de que eso sucediera eran enormes.

Entonces, Madeline hizo algo admirable: retó a Connor. Cuando él le contó tímidamente su deseo secreto, ella nunca le expresó sus temores de que lo rechazaran. Lo retó a aceptar el riesgo para ver si triunfaba o fracasaba. Luego, se armó de valor y lo vio seguir su consejo.

Eso fue hace diez años. Desde el día en que Madeline le dijo que mirara en lo más profundo de él para encontrar valor, Connor no sólo ingresó a la Marina, sino que logró trabajar en proyectos militares ultrasecretos de élite que requerían el mayor valor físico y mental. Según dijo Madeline, pasó muchas noches animándolo para no temer al fracaso. Nunca le dijo que esto “no fuera una opción”; más bien, que el fracaso puede ocurrir, pero entonces es aceptable. Nunca sabría si podía triunfar a menos de que lo intentara.

Las madres inculcan valor a sus hijos siendo mujeres valientes. Detente a pensar en esto. Hacer algo que tiene el éxito asegurado no requiere valor. Atreverse a una tarea con altas probabilidades de fracasar sí lo requiere. Y es ahí donde las madres entramos en acción. Enseñamos a nuestros hijos a arriesgarse y a fracasar sin miedo, pues cuando esto suceda estaremos ahí para amarlos, aceptarlos y ayudarlos a levantarse de nuevo. Y ellos también lo saben.

Gran lección #2: Aceptación

Necesitan aprender dos formas de aceptación. En primer lugar, que sus padres los aceptan. La aceptación no implica ignorar un fracaso ni fingir que no ocurrió, sino decir: “Esto no funcionó, pero lo intentaste y ahora sigue adelante.” Saber que son amados y aceptados es fundamental para su bienestar emocional. Quienes nunca tienen esta aceptación la buscan el

resto de su vida. Y la única manera de alcanzarla es salir, ganar experiencia y ver cómo respondemos.

La mejor manera de mostrar aceptación es demostrarle que lo amas cuando se sienta indigno de ser amado. Podemos celebrar los éxitos de nuestros hijos, decirles lo orgullosos que nos sentimos de sus logros y que siempre los amaremos y aceptaremos, pero lo que en verdad cuenta es cómo *actuamos* en sus fracasos. Quizá tu hijo reprobó un examen o lo rechazaron varias veces de un equipo con el que deseaba jugar. Durante esos momentos, llévalo a tomar un helado. Celebra su intento y hazle saber que, aunque ahora parezca un gran fracaso, esos sucesos no definen quién es. Fallar no lo convierte en fracasado. Hazle saber que tu afecto lo define como un joven con potencial y una vida maravillosa por delante.

Cada vez que tu hijo se decepcione de sí mismo porque falló en algo, ve eso como una oportunidad para aceptarlo. Nosotras toleramos sus fallas y aun así los amamos; de este modo, él aceptará sus propias fallas y riesgos.

El otro aspecto de la aceptación es aceptar a los demás como iguales. Como mujer, es probable que todas experimentemos un tratamiento desigual en diferentes terrenos profesionales y sociales; por eso es tan importante que amen y acepten a todos los seres humanos sin importar sexo, raza, religión o discapacidades. James me dijo que esa fue una de las mayores lecciones de su madre, Darcy. Cuando tenía tres años, su madre dio a luz a su hermana, Allie, que nació con parálisis cerebral. No hablaba ni caminaba y tenía los brazos doblados hacia arriba sobre su torso. Darcy recuerda que desde que él estaba en primero y segundo de primaria, su madre se indignaba cuando, con las mejores intenciones, sus amigos le preguntaban cómo se haría cargo de su hija inválida.

—Ellos hablaban como si mi madre debiera celebrar menos la vida de mi hermana por tener una necesidad especial, me dijo James en una ocasión. Incluso recuerdo que me preguntaba por qué se enojaba con ellos, pues yo también creía que mi hermana era más difícil de cuidar. Cuando crecí, le pregunté por qué se molestaba con sus amigos, y me dijo que, para ella, mi hermana era tan maravillosa como yo. Al decirme eso, entendí lo que quiso decir. No es que ella me amara menos, sino que amaba más a mi hermana de lo que yo creía debería amarla. Ella la aceptaba tan fácil como me aceptaba a mí.

Mientras James crecía, ayudaba a su madre a cuidar de Allie. La vigilaba, le daba de comer e incluso la llevó a su baile de fin de cursos en el tercer

año de preparatoria. Al paso de los años, James veía cómo su madre se rehusaba a disculparse por las discapacidades de Allie. Veía cómo la sacaba a jugar, la llevaba a restaurantes junto con él, iban de vacaciones e incluso cómo fue la madre de aula de su hermana durante varios años.

—Creo que de veras acepté que todos los seres humanos valemos lo mismo gracias a lo que hizo mi mamá. Ella no trató a Allie como si no fuera discapacitada; me enseñó que el valor de la vida de Allie y el de cualquier otra persona, es exactamente igual. Eso tuvo un impacto enorme en mi manera de vivir.

Cuando James y yo concluíamos nuestra conversación, preguntó si podía decir algo más:

—Quiero que sepas que también acepté a los demás viendo a las amigas de mi madre y a sus hijos. Por ejemplo, mi madre tenía una amiga llamada Cherie. Eran amigas cercanas porque Cherie tenía a Reid, niño con síndrome de Down. Era unos cinco años menor que mi hermana y muy funcional. Iba a la escuela, tenía muchos amigos y hablaba muy bien. Era —y aún es— un gran muchacho. Supongo que mi madre y Cherie se hicieron buenas amigas porque tenían problemas similares. Supe que no había terminado, pero guardó silencio unos momentos. Bueno, como te conté, llevé a mi hermana al baile de fin de cursos. Quizá tú, al igual que mucha gente, te preguntes por qué asistió si no podía bailar ni hablar. Fue porque Reid se lo pidió. Llamó a mi mamá y preguntó si podía ser pareja de Allie en el baile. Mi mamá empezó a llorar. Vi cómo James trataba de contener las lágrimas.

—James rentó un esmoquin y compró un ramillete para Allie. Mi madre la llevó con un estilista para que la peinara. Le pusieron unos pequeños listones en el pelo. Le compró un hermoso vestido azul de noche y, cuando estuvo lista, recogimos a Reid y los llevamos a la escuela. Él me ayudó a sacar del auto la silla de ruedas para Allie. Él insistió en llevarla al salón y yo accedí. Cuando entramos, permanecí atrás y los vi. Él fue muy amable. Le dio algo de beber. Luego, empujó la silla de ruedas hasta la pista de baile y le dio vueltas suavemente. Él bailó y la empujó para delante y para atrás. Yo vi el rostro sonriente de mi hermana. Eso me hizo llorar.

Allie fue al baile porque su madre la cuidó con todo su corazón y lo hizo posible. Reid la acompañó porque su madre lo educó para acercarse a los demás y ser bueno con ellos. Y James aprendió de ambas madres que esos dos jóvenes eran una bendición para los demás. Ver a su mamá cuidar de

Allie enseñó a James que las mayores alegrías de la vida llegan cuando cuidamos de otros.

Gran lección #3: Perdón

No pensamos que enseñar el perdón es una de nuestras responsabilidades principales. La razón es sencilla. Los hombres capaces de perdonar las ofensas de otros son más felices. Punto. Nada libera más a un hombre que perdonar a quien lo ha lastimado.

A menudo, cuando de perdonar se trata, hombres y mujeres hablan de sus problemas con otra persona y así se preparan para perdonar. Una persona perdona a otra sin contarle el problema a un amigo pero, según mi experiencia, se requiere un tercero que inste a perdonar. Lo difícil es que no siempre hablamos con otros sobre los errores. Cuando lastimamos u ofendemos no lo hablamos con nadie. Por eso, enseñemos a abrirse para expresar lo que lastima o a otras personas y así perdonar.

Cuando Caleb tenía trece años, su padre los abandonó: a él, a sus dos hermanas y a su madre:

—Nos dijo que era un viaje de negocios y no volvió. Nunca olvidaré que aquella mañana entró a mi habitación y me dio una palmadita en la cabeza. Me dijo que me amaba.

Caleb tenía 37 años cuando contó esta historia y aún percibía dolor en su voz. Sin embargo, no escuché amargura. Me sentí triste por él, pero mientras contaba su historia no lucía demasiado triste. Al menos, la tristeza no le impidió tener una vida plena. Como quise saber sobre su madre y cómo enfrentó esa época tan dura, le pregunté qué hizo para ayudarlos a él y a sus hermanas a superarla.

—Fueron días terribles. Para mi mamá y todos nosotros —dijo—. Y nosotros no le facilitábamos nada a mi mamá. Lloraba mucho, nos dijo que se marchó porque atravesaba momentos muy difíciles. No nos dijo que tenía una novia, pero lo sospechábamos. Sus viajes de negocios eran cada vez más largos y mis padres peleaban mucho cuando regresaba. ¡Los niños saben mucho más de lo que suponen sus padres!.

Yo estoy totalmente de acuerdo.

—Después de que mi padre se fue y yo entré a la preparatoria, se desató un verdadero infierno. Empecé a beber y a drogarme. Es un milagro que no embarazara a alguna chica. Mis calificaciones se desplomaron, me juntaba con jóvenes problema. A veces mi madre entraba en pánico, tenía buenas

razones. Iba directo a la tumba y lo sabía. Algunas personas dicen que los muchachos no saben lo que hacen. Pero se equivocan. Al menos, mis médicos se equivocaban. Yo sabía muy bien lo que hacía —él continuó—. Pero mi mamá es una mujer fuerte. Se puso estricta conmigo. Hizo lo posible por meterme en cintura, y en muchos sentidos eso funcionó. Al menos temporalmente. Sabía que yo necesitaba una figura masculina, y estuvo lo más cerca que pudo. Pero también sabía lo que me pasaba. Vio más allá de la rebeldía (ropa, drogas, amigas y calificaciones). Nunca olvidaré el día en que llegué a casa no sé de dónde y ella hacía cuentas en la cocina. Cuando entré me miró y sonrió. No era una sonrisa del tipo “Hola, ¿en qué problema te metiste hoy?”, sino una que expresaba amor. Me preguntó si me quería sentar. Por alguna razón, quizá porque estaba harto de mí mismo y de hacer lo que me daba la gana, me senté.

Caleb hizo una pausa. Hablábamos por teléfono, así que no vi su rostro, pero contenía el llanto. Y no de tristeza, sino de gratitud por su madre:

—Nunca en mi vida olvidaré lo que me dijo: “Caleb, vas a cumplir dieciocho años y eres un hombre. El problema es que actúas como niño. ¿Crees que eso se relacione con tu papá?” Tragué saliva y dije: “Claro que no.” Me miró durante un largo rato. Entonces —y no puedo creer que yo la haya dejado— se acercó a mí y me palmeó el brazo. “Él te lastimó más de lo que un hombre puede lastimar a un hijo. No era un mal hombre y tú no eras un mal niño. Aquello ocurrió. Ahora, necesitas perdonarlo.” Nunca olvidaré lo tenso que me puse. ¿Perdonar a mi padre por hacernos tanto daño? ¿Cómo podía decir eso? Lo sentí como una traición: me quitaba mi derecho a irritarme. Le grité y salí corriendo de la habitación. Luego, pensé en lo que dijo. Unos días después, me acerqué a ella y le pregunté si ella lo perdonó. Dijo: “Estoy en eso. Y se siente muy bien y muy mal a la vez.” En los meses siguientes, me abrió los ojos de algún modo. Es una mujer excepcional. Sinceramente, cuando ella me dijo eso, algo sonó en mi cabeza y cambió mi vida. No sé si será una exageración decir que me salvó la vida durante aquel periodo.

El poder del perdón cambia la vida de las personas. Aunque no deseo que tu hijo experimente el dolor que sintió Caleb, si ocurriera, puede liberarse del yugo de la ira. Por más duro que te resulte, enséñalo a perdonar pues las grandes lecciones provienen del hogar.

La segunda lección respecto al perdón es aprender a pedirlo. Esto quizá resulte aún más difícil que darlo, pues al pedirlo se aceptan errores.

Algunos se disculpan con facilidad; si tienes un hijo sensible, quizá no tarde en reconocer sus errores. Luego, ayúdalo a determinar si sus errores lastimaron a otra(s) persona(s), y a decirle a esas personas que lo siente. Otros son más difíciles, harán en tus narices cosas indebidas (jalarle el pelo a su hermana menor, robar un juguete al amigo) e insistirán en que no hicieron nada malo. Esas situaciones son comunes pero complicadas. Algunos pequeños pasan por periodos de fuerte negación en los que no creen hacer algo malo. En estos casos, lo mejor es insistirle con firmeza que cometió un error y mandarlo a su habitación. Si no lo viste cometer el agravio, consulta con tu consciencia antes de decidir acerca de su culpabilidad.

La mayoría salen a tiempo de su negación. Sin embargo, es muy importante que no se desentiendan de su responsabilidad pues deben aceptar lo que ocurrió. No necesitas presionarlos para que acepten su culpa; sólo declara lo que ocurrió e imponles sanciones. Con el tiempo, renunciarán a su negativa y aceptarán que es bueno disculparse de algún error.

Más difícil es que los tercios se disculpen. Pero si ellos son rudos, tú lo serás más, pues aceptar los errores y disculparse son cosas fundamentales para la felicidad durante la vida adulta. Si no corriges esto, predispones a tu hijo —o al menos, a sus seres queridos— para la infelicidad. Como regla general, entre más pequeño, más rápido inducirlo a pedir perdón. Esto es por su brevísimo periodo de atención y la diferencia en su concepto del tiempo. Si tu hijo tiene tres años y le pega a su hermana, castígalo de inmediato y haz que se disculpe. No importa que la disculpa no sea sincera. Si quieres eso esperarás días enteros. Por eso, haz que se disculpe de inmediato para que reconozca lo que hace mal y que, cuando lo hace, lastima a otras personas.

El hogar es a donde él regresa

Cualquier mujer casada más de uno o dos años aceptará, muy a regañadientes, que en mayor o menor grado cuida a su esposo como a un hijo. Algunas lo ven como algo positivo y otras lo resienten. Sin embargo, nos guste o no, es un fenómeno común. Las mujeres somos cuidadoras por naturaleza y, cuando los hombres llegan a nuestra vida, los cuidamos. Les damos de comer, los corregimos y aconsejamos. De todas las maneras

posibles, tratamos de mejorar su vida. Muchas lo hacen muy bien, y cualquier hijo que tenga una relación sólida con su madre, lo aceptará con orgullo. Cuando los criamos, les enseñamos a hacer cosas para las que no son buenos por naturaleza. Los ayudamos a comunicarse mejor, a disciplinarse. Les enseñamos toda clase de cosas que no aprenden solos. De varias maneras, dependen de nosotras para esas lecciones.

Esto no es nocivo a nivel psicológico o emocional a menos que les evite madurar para convertirse en hombres y se aparten de su madre de manera oportuna y saludable. La mayoría saben cuándo se da esta separación y la manejan sin tratar de controlar a sus hijos para que aún dependan de ellas. Pero incluso quienes se separan de su madre de modo saludable aprenden a gozar del consuelo materno, así que lo buscan en otras mujeres. Les gusta que sus novias cocinen como su madre. Quieren que su esposa los consuele como su madre. A veces, quieren el afecto y la adoración maternas. Entonces, en sus primeras relaciones adultas, buscan mujeres que los cuiden de manera adulta pero que refleje el estilo de su madre. Los hombres regresan a terreno conocido porque sus experiencias infantiles modelaron poderosamente su conducta.

Cuando los hombres maduran, su deseo de regresar a las raíces maternas se fortalece. Lo supe cuando entrevisté a hombres mayores acerca de su madre. En especial, hablé con un hombre de fuerte formación militar. Era de edad bastante avanzada y sirvió en la Segunda Guerra Mundial. Me contó sobre los rigores de la guerra. Recordó algunos amigos en combate y dijo que hubo cosas de las que no hablaría. Fue prisionero de guerra y vio morir amigos. Pasaron décadas desde su servicio, pero el sentimiento aún era crudo. Luego dijo algo que me impresionó más que todo: era común oír a los hombres en el campo batalla llamar a gritos a su madre cuando sentían que morían. Algo en lo más profundo los llevaba a desear el consuelo materno mientras yacían heridos y sangrantes. Es lógico que un hombre anhele el consuelo que sintió como niño pequeño, cuando su madre lo abrazaba, besaba y amaba. Cuando el corazón masculino es joven y tierno, el amor que recibe nunca lo deja. Por eso, no sorprende que cuando un hombre se acerca al final de su vida, de manera natural o no, su corazón regrese al amor de su madre.

Enséñalo a tener esperanza

Una madre debe enseñar a su hijo que no hallará sentido a la vida sin esperanza. Los hombres que viven con la sensación de que lo mejor ya pasó, que la vida no mejorará y nada puede cambiar, caen en la desesperanza. Enseñar a un hijo a mirar constantemente hacia delante y no hacia atrás es la clave para su propósito de vida. Insisto, en nuestra cultura no es natural animar a las madres a hacerlo. Nos enfocamos tanto en la comodidad de nuestros hijos, y en que sean competitivos y felices en el presente, que olvidamos su conciencia del futuro. No sólo necesitan saber que tienen un futuro, sino que tomarán decisiones sobre ese futuro (pueden elegir cómo avanzarán en su vida y creer que habrá días mejores).

Como madres, sabemos que la vida nos golpea. Cuando nuestros hijos son pequeños, por mucho que evitemos que se lastimen, los molesten y golpeen, no siempre prevenimos que les sucedan cosas malas. Muchas veces, cuando se lastiman, es difícil saber quién sufre más (si ellos o nosotras). Pero enseñarles a vivir con una actitud positiva y aferrarse a la esperanza convertirá su futuro en un éxito o en un fracaso. Sabemos que vivir sin esperanza es devastador y hace que una persona se niegue a experimentar lo mejor de la vida. Por eso, enseñemos a nuestros hijos esta habilidad tan importante.

Cuando vivimos sin esperanza, no tenemos un buen futuro por delante, sólo hay oscuridad a la vuelta de la esquina. Algunos psicólogos dicen que una persona en ese estado pierde todo el sentido de su vida. Para los hombres que ya no anhelan nada, vivir no tiene sentido pues carece de propósito. Aunque un hombre sufra terriblemente, si cree que su vida tiene sentido, soportará el sufrimiento.

Aquí, una buena madre enseñará a sus hijos a tener esperanza cuando la vida parece sombría. Es fácil darles esperanza cuando todo va bien; si tu hijo entra al mejor equipo de fútbol, la esperanza es un hecho seguro. Lo más probable es que su equipo se desempeñe bien, que él tenga victorias por delante y la vida parezca maravillosa. Si tu hijo obtiene buenas calificaciones y entra a la universidad de su elección, tiene esperanzas porque está seguro de su futuro inmediato. Un joven puede ansiar el éxito, pero eso es distinto de vivir con esperanza. El éxito no siempre llega. Para cuando concluya la temporada de fútbol, egrese de la universidad o consiga su primer trabajo, quizá descubra que incluso en medio del éxito se siente vacío. Seguramente se preguntará “¿Por qué estoy deprimido cuando tengo el éxito asegurado?”

En realidad, la esperanza no se relaciona con el éxito visible: es una decisión interior. La esperanza le dice a un hombre que la vida será mejor, vendrán cosas buenas, sin importar su situación exterior. La esperanza es algo que siente en lo más profundo; tampoco importa si tuvo éxito o no, y por ende le da una profunda satisfacción. La esperanza inyecta vida a su alma.

La mejor manera en que una madre enseña a su hijo a tener esperanza es con el ejemplo. Cuando estás deprimida y ves un futuro negro, di a tu hijo, cualquiera sea su edad, que tienes fe en que al final las cosas saldrán bien. Esto es mucho más fácil si tienes fe en alguna religión. Si es así, aférrate a la creencia de que Dios es real, es bueno y confíale tu vida. La fe te permite concretar la esperanza, pues tu fe queda en manos de un ser más poderoso que tú.

Cuando tu hijo es pequeño, pondrá su fe en ti porque tú le provees todo. Pero cuando crece, ve que no puedes hacer todo y no eres perfecta. Cometerás errores y lo decepcionarás porque eres humana y tienes limitaciones. Lo bueno es que no siempre serás la única persona en quien ponga su fe y su confianza. Háblale de Dios. Esto es de extrema importancia porque, en los momentos en que lo decepciones, le dirás que Dios nunca lo hará. Esto significará un enorme alivio para ti, pues sentirás menos presión. También ayudará a tu hijo, pues saber que Dios lo cuida pondrá sus esperanzas en Él.

La esperanza es una decisión, no un sentimiento que tengamos (aunque nos sintamos esperanzados); más bien, es una *decisión* cuando la vida nos da un revés. Cuando tu hijo enfrente dificultades, no entienda por qué le ocurren determinadas cosas o sienta que su vida no tiene ningún propósito, habla con él. Elige un momento y un lugar en que de veras lo escuches. Luego, explícale que la creencia en que la vida mejorará y vendrán cosas buenas, aunque ahora las vea oscuras, es una decisión suya.

Puedes inculcarle la esperanza poco a poco. Si reprueba un examen, asegúrale que lo hará mejor y lo ayudarás en su próximo intento. Si lo despiden de un empleo, no entra a la universidad, rompe con él su novia, eso lo vuelve muy vulnerable. En esos momentos tendrás oportunidades para que tenga fe en encontrar otro trabajo, realizar sus sueños académicos o conocer a otras jóvenes; enséñale que la felicidad siempre lo espera a la vuelta de la esquina. Que la pérdida de un empleo, una universidad o una novia no arruinarán el resto de su vida.

Cuando miren al futuro en vez del pasado, le darás una de las lecciones más importantes en su vida.

Acéptalo siempre

En una sección anterior de este capítulo, hablé sobre inculcar la aceptación en tu hijo. Ahora hablaré de tu *propia* aceptación de tu hijo. En una cultura enardecida por el popular concepto de amar incondicionalmente a nuestros hijos, la mayoría de las madres no somos muy buenas para eso. Lo intentamos, pero amar y aceptar a alguien como es resulta muy difícil. A veces, decimos a nuestros hijos que los amamos, pero odiamos lo que hacen. Lo que el niño entiende es: “Tengo que amarte, pero no aprecio tu conducta.” Los niños quieren nuestra aceptación y nuestro amor, pero afirmaciones semejantes les dicen justo lo contrario.

Todos tenemos esperanzas y expectativas en nuestros hijos. Cuando nacen, nos creamos una imagen mental de cómo serán. Por lo general, esta imagen proviene de cómo queremos que sean. Es la versión ideal de nuestros hijos a diferentes edades. Será el más listo de su clase en matemáticas. Leerá antes que sus compañeros. Será amable, compasivo, el mejor jugador de hockey o lanzador del equipo de beisbol. Luego, empieza a crecer. No entiende de matemáticas. No patina ni lanza una pelota con fuerza. Tiene una gran nariz o un acné horrible y ni siquiera desea terminar la preparatoria. Nosotras nos sentimos profundamente decepcionadas pero no lo aceptamos. Y entonces, volcamos nuestra decepción sobre nosotras mismas y sentimos que fallamos. Si ellos tienen un bajo CI (Coeficiente Intelectual), nosotras tenemos la culpa. ¿Qué comimos de embarazadas? Si nuestro hijo sufre ataques de pánico o depresión, nos atormentamos por averiguar qué hicimos mal. Ahora, nuestros sentimientos se complican porque “nos equivocamos”, y verlos nos lo recuerda.

Según mi experiencia, podemos hacer algunas cosas para amar y aceptar mejor a nuestros hijos.

Míralo a los ojos con frecuencia. Lo mejor manera de expresarle aceptación a un hijo es mirarlo y sonreírle. Es una manera modesta pero extremadamente efectiva para comunicarle tu amor.

No te escandalices por él. Trata de llamar la atención de su madre escandalizándola. Hazle saber que dominas cualquier cosa que se atravesase en tu camino. De ese modo, no hará estupideces, sabrá que lo aceptas sin

ponerte a prueba. Trata de no agitarte. Si sabe que su madre es fuerte, entonces controlará cualquier cosa que le ocurra a él.

No te involucres en el juego de la culpa. Cuando ellos cometen errores, lastiman a otros. Después de cometer un error, explícaselo, establece sanciones y, en algún momento, discute lo que hizo. Aprender a pedir perdón a quienes haya lastimado y tú lo ayudarás en esa tarea. (A algunos les cuesta trabajo perdonarse, pero enséñales cómo pues eso es igual de importante que perdonar a otras personas.)

No menciones errores del pasado. Algunas mamás guardan resentimientos y se los recuerdan (por lo regular, durante alguna pelea). Esto nunca ayuda a nadie. Perdónalo. Muchas veces, nos lastiman directa o indirectamente. Hacen algo cruel. O quizá fracasaron en algo. Lo aceptemos o no, quizá nos enojamos con ellos porque nos decepcionaron, pero debemos perdonarlos de corazón. De lo contrario, no seremos capaces de aceptarlos plenamente.

Enséñale a encontrar su propósito

Cuando la vida les parece agobiante y complicada (para nosotras también), redúcela a tres principios fundamentales. Esto los ayuda a los chicos a encontrar claridad. Los principios son: *tú no estás aquí por accidente, te aman profundamente y tu vida tiene un propósito*. Si no asimila estos principios, no encontrará equilibrio en su vida adulta. Además, no es un accidente. Tiene un propósito único,preciado y necesario en su vida. Ese propósito va más allá de él y quizá lo percibe como un misterio. Pero el propósito está ahí y tú eres la indicada para encontrarlo. Todos encuentran su propósito en la vida haciendo las siguientes cosas.

Primero, entender que poseen dones y talentos. Esos pueden ser atléticos, intelectuales o, simplemente, rasgos de carácter (tal vez sea compasivo o paciente). Tu trabajo es identificar esos dones y después desarrollarlos. Por fortuna, tus fortalezas como mujer te servirán. Tu hijo aprende a través de ti que vive en una familia y una comunidad. Tú eres la comunicadora, la que sabe cómo tener amistades, dar a los demás y recibir de ellos. En una familia, las madres establecen el tono para que sus miembros recurran a otras personas, les ofrezcan ayuda o sean buenos amigos. Nosotras hacemos esto porque, en la mayoría de las familias (aunque esto está cambiando), las madres pasan más tiempo en casa con los hijos que los padres. Aun cuando

trabajemos fuera de casa, soportamos una carga más pesada de las actividades sociales y aconteceres de la familia. Como mencioné en una sección anterior de este capítulo, la mejor manera de enseñarles a encontrar el sentido de su vida es evitar que se enfoquen sólo en el mejoramiento de ellos mismos. Es fabuloso ayudarlos a ser mejores estudiantes, atletas, etc. pero es mucho más importante que sean buenos hombres. Necesitamos ayudarlos a desarrollar habilidades de carácter y retarlos a vivir de manera más profunda. ¿Qué sentido tiene que sean alumnos del cuadro de honor si se comportan como patanes? ¿De qué sirve que jueguen futbol americano en el equipo de su preparatoria si no respetan a otras personas?

Hazle preguntas a tu hijo y escucha sus respuestas. Empieza cuando tu hijo aún sea pequeño: a los dos o tres años de edad. Estimúlalo para que se pregunte por el mundo que lo rodea. Pregúntale sobre sus pensamientos y sentimientos, sobre lo que aprende y cómo son sus amigos. Les encanta que les hagan preguntas, en particular cuando escuchamos sus respuestas y no los interrumpimos.

Cuando crezca, dile que nació por una razón: para ser tu hijo, un miembro de su familia y ser amado y aceptado. Su lugar está contigo. Él es una parte integrante de algo más grande —la unidad familiar— y esa unidad depende de él para muchas cosas. Aun cuando seas madre soltera y él hijo único, son una unidad. Tú le das cosas a él y él te da cosas a ti. Todos los pequeños necesitan saber que los necesitan y que encajan. Pídele que participe en la familia (contribuyendo con ideas, trabajo y cualquier otra cosa que pueda).

Cuando tu hijo entre a la escuela intermedia, indaga qué lo motiva. Quizá leer, tocar el trombón, escuchar los problemas de sus amigos, preocuparse por los animales o reparar autos. Hay miles de cosas que los emocionan y tu trabajo es que encuentre algo que disfrute hacer. Necesitas estar abierta, pues es probable que la actividad que acapare sus energías ni siquiera esté dentro de tu radar.

Cuando llegue a la secundaria y la preparatoria, ponle retos de verdad. Pregúntale por el sentido de la vida, por qué está en esta tierra. Pero prepárate para sostener el interés de la conversación, pues tal vez no sepa las respuestas de inmediato. Quizá aún no reconozca que su vida influye en otras personas, en especial en quienes lo aman. Tal vez perciba que toda su vida gira en torno a él, y aunque eso es sano y normal en un adolescente, anímalo a verla de otra manera. Sigue incitándolo y pregúntale qué significa

para otras personas. Pregúntale qué da a los demás. Si se muestra abierto, llévalo a proyectos comunitarios para que vea cómo es el servicio. Quizá lo odie; quizá no. Tal vez te sorprenda su manera de responder.

A lo largo de los años, quizá descubrirás que, aunque lo ayudes con esta búsqueda, quizá no encuentre la respuesta mientras viva bajo tu techo. Pero no hay problema. Si lo programas para buscar, para que no deje de hacerse esas preguntas mientras madura, encontrará lo que busca. Cuando plantas en su mente preguntas profundas e importantes, las que lo hacen buscar su propia alma, se arraigarán en él. Lo perseguirán hasta encontrar un propósito para su vida, pues tu enseñanza resuena profundamente en él. Tus preguntas, tu amor y tu aceptación agitan una profunda verdad en su interior, y él sentirá esa agitación hasta que surja el hallazgo.

Para bien o para mal, tú fuiste su principio; eres la tierra en la cual se plantaron sus raíces y ambos compartieron una conexión que nadie más tendrá. Siempre habrá una parte de su corazón que lleve tu nombre y se quedará con él después de tu muerte. Se quedará con él hasta la suya.

CAPÍTULO

SI DIOS SE PINTARA LOS LABIOS,
USARÍA EL MISMO COLOR QUE TÚ

5

Prepárate para oír esto: en lo que respecta a la concepción que tu hijo tiene de Dios, el primer indicio proviene de tu rostro. Como bebé, su mundo es concreto. Lo que él ve existe, y lo que no ve no existe. Sin embargo, cuando crezca, será consciente de que en la vida hay más cosas de las que puede ver. Cuando muchos niños pequeños llegan a los cuatro o cinco años, entienden que en el universo existe un elemento espiritual. Pero, como su joven mente aún es incapaz de entender conceptos abstractos, mezclan lo inconcreto con lo visible. Eso significa que tu hijo mirará tu rostro, y por ese medio, descubrirá algunas cosas acerca de Dios.

Él no cree que tú seas Dios, pero formará sus opiniones sobre Él a partir de tu presencia. Si tú sonrías a menudo, él dirá que Dios es amigable. Si eres confiable, paciente y amable, tal vez piense que Dios también lo es. Las impresiones que se forma acerca de Dios pueden ser positivas y negativas, y fluctuar con tu estado de ánimo de un día a otro. Entonces, si eres particularmente arisca, quizá él crea que Dios es malo. Si tu hijo te oye decir “¡Ya basta!” muy a menudo, tal vez crea que Dios es autoritario. Lo bueno es que estas impresiones cambiarán a medida que tu hijo madure y desarrolle un pensamiento más sofisticado. Si hemos malinterpretado a Dios (lo cual, por supuesto, todos hemos hecho), es probable que, cuando tu hijo madure, entienda que Dios hace las cosas mucho mejor que nosotros. Mientras tanto, demos forma al aprecio que nuestros hijos tendrán por Dios durante toda su vida.

Aunque la imagen que tu hijo tendrá de Dios está moldeada por tu conducta, la mayoría te dirá que Dios no es mujer. Muchos lo imaginan como un hombre gigantesco de espesa barba gris que flota en el aire, pues así lo han visto representado en algún libro. Pero también saben que Dios es más que eso, que si es real, tendrá una personalidad con la que pueden

relacionarse. Es ahí donde tú intervienes. Como tu hijo confía en ti, recibe amor de ti y se siente cerca de ti, le parecerá que Dios es confiable, amoroso y bueno, y sentirá que está cerca de Él. En resumen, tu hijo ve a Dios a través de su relación contigo. Cuando piensa en Dios, ubica en él muchos de tus rasgos de carácter. Esto es bueno porque, en muchos sentidos, tú eres la primera persona en ayudarlo a entender el concepto de un dios amable y amoroso.

Según el Antiguo Testamento, Yahvé no es hombre ni mujer, y con el tiempo, tu hijo aceptará que Dios no es un hombre enorme con una larga barba blanca que flota en el cielo y tampoco una con pantalones de mezclilla como tú. Él es un Espíritu con atributos femeninos y masculinos; así, la visión que tu hijo tendrá de Dios, en la que tú reflejas la personalidad de Dios, fusionará lo masculino con lo femenino.

El reconocido psiquiatra Robert Coles escribió un maravilloso libro llamado *The Spiritual Life of Children* (La vida espiritual de los niños). En él, describe el delicioso enfoque que muchos niños tienen de Dios, su apertura a —o una sencilla confianza en— la dimensión espiritual de la vida. Habla sobre su curiosidad y la profundidad de pensamiento que incluso los niños pequeños tienen de Dios. Los pequeños, escribe Coles, se forman opiniones sobre la personalidad de Dios y crean imágenes de cómo se ve. Se preguntan por su bondad, por qué permite que pasen cosas malas y cómo es el cielo. Al atender a miles de niños en su práctica psiquiátrica, Coles hace la importante observación de que todos tienen preguntas acerca de Dios y quieren que se respondan.

Cómo hablarle acerca de Dios

Aproximar a los hijos al tema de Dios desde una perspectiva estrictamente teológica no es buena idea, pues ellos quieren algo más que ideas sobre religión. Desean conocer aspectos concretos de la fe y de cómo ésta puede ayudarlos. Así que necesitas valor para hablar con él acerca de tu fe. En algún momento, Dios, el cielo, los espíritus y las almas serán parte del mundo de tu niño (pequeño o grande). Como niño muy pequeño, hará preguntas difíciles: “¿El cielo es real?” “¿Dios es real?” “¿Le agradan los niños?” “¿Tiene dientes y sonrío?” Nosotras no ponemos esas ideas en la mente de nuestros hijos: tan sólo aparecen. Preguntarse sobre la naturaleza de Dios y explorar el lado espiritual de nosotros mismos es parte de la

naturaleza humana. Sean cuales sean tus creencias adultas respecto de la fe y la espiritualidad, tu hijo busca que se le respondan esas preguntas. Y éste es el gran secreto: a determinada edad, tu hijo quiere oír lo que tú piensas sobre estas cosas y no tanto las ideas de un pastor o rabino. Según mi experiencia, en lo que respecta a la fe, sólo mamá puede transformar la vida espiritual de su hijo.

Este fenómeno me parece fascinante. Los psicólogos leemos textos que dicen que los hijos toman modelos masculinos de conducta para formar su identidad, y eso es cierto. Desde hace mucho nos enseñaron que, como ellos son visuales, necesitan ver a hombres adultos en movimiento para entender cómo es su vida. Ven conductas y las imitan. Si un hijo ve hablar a su padre con voz amable, hay muchas probabilidades de que él hablará así. Pero en cuanto a Dios, nos miran a nosotras —sus madres— para formar sus opiniones, pues somos el manantial del cariño y la emoción. Si miran a los hombres para asegurar su identidad en cosas importantes, ¿por qué mirarán a sus madres para entender cosas sobre Dios? Con base en entrevistas realizadas a cientos de hombres en relación con su infancia, creo que hay varias razones para ello.

En primer lugar, la mayoría nos sentimos más cómodas hablando de Dios con nuestros hijos varones. De hecho, las madres se sienten más cómodas que los padres hablando a sus hijos sobre temas difíciles: sexo, drogas y fe. Como señalé, se debe a que, mientras la figura masculina en la vida de tu hijo se orientará a la acción, a las madres nos impulsa un deseo de comunicar. Así nos vinculamos. Aun cuando pensemos que no estamos listas o nos sintamos incómodas al hablar con nuestros hijos sobre temas espirituales, ahí estamos accesibles para charlar. Además, no tenemos otra opción que una respuesta que los satisfaga. Cuando conducimos el auto, sea que los llevemos a la escuela o regresemos de un partido de beisbol, y una pequeña voz nos grita desde el asiento trasero: “Mama, ¿Tabby se fue al cielo cuando la enterramos en el patio?”, no podemos eludir la respuesta. Nos guste o no, el tema ya apareció. Cuando nos bañamos para meternos a la cama, y una vocecita suave nos pregunta: “Mamá, ¿entonces Dios flota o camina en el cielo?, tenemos otra oportunidad de conversar con nuestros hijos. Como queremos que tengan respuestas, nos abrimos paso entre nuestras dudas para encontrar algo razonable cuando empiezan las preguntas.

En segundo lugar, nosotras los llevamos a la iglesia los domingos. Quizá de niñas asistimos a la escuela dominical o aprendimos el catecismo y ahora transmitimos nuestros principios religiosos. Por lo general, la madre es la conciencia de la familia y quien entiende que, a veces, cuando la vida te aporrea, debes tener a Dios ahí. En tiempos difíciles, buscamos respuestas. Unas veces vienen de las lecciones aprendidas hace mucho tiempo en la escuela dominical, como “mátalos con amabilidad, y así apilarás brasas sobre sus cabezas”; otras vinieron de la creencia en que Dios es real y bueno, y está ahí para ayudarnos. Queremos que nuestros niños estén preparados para la vida. Llevarlos a la iglesia te ayudará a lograrlo.

En tercero (y esto podría enfurecer a muchos padres), quizá nuestro rostro refleja la humildad de Dios con más claridad que el de los hombres. Esta humildad nace de que la mayoría de las mujeres nos adaptamos al cambio con mayor frecuencia que los hombres. Nos embarazamos, subimos 30 kilos en el proceso, damos a luz y luego bajamos de peso. Trabajamos, nos dan incapacidad por maternidad y luego retomamos nuestro empleo o nos convertimos en madres hogareñas después de trabajar toda nuestra vida adulta. Yo sumé el promedio de cambios por los que atravesamos las madres y calculé que sufrimos un cambio importante cada tres años. Adaptarnos a los cambios nos hace maleables pero resistentes. Las mujeres lidiamos de frente con las dificultades porque resistir los golpes en silencio no funciona tan bien como hablar de ellos. Nuestros hijos ven cómo cambiamos, nos adaptamos y comunicamos nuestros pensamientos y sentimientos. También cómo reaccionamos: si acudimos a nuestros amigos, si hablamos por teléfono. Si oramos. Lo ven porque saben instintivamente que les mostramos qué hacer cuando tienen un problema.

La fe lo lleva a un lugar más profundo (y tú eres su guía)

Para muchos hijos, la curiosidad surge a edades tan tempranas como los tres años. Si se muere su hámster, lo lloran y preguntan: “¿Y ahora qué pasará con Slinky? ¿Se pudrirá en el suelo, volará a otro planeta o se evaporará en las nubes?” Incluso en edad preescolar te sorprenden sus procesos mentales, pues preguntan sobre cuestiones más abstractas: qué hay más allá de las estrellas o cómo Dios existe, si es invisible. Otros niños iniciarán su búsqueda intelectual hacia el segundo grado o cuando experimentan dificultades como el acoso escolar o el divorcio de sus padres. Si el mundo

de un pequeño se resquebraja, verá que los problemas vienen junto con la felicidad. Se preguntará: “¿Qué tan juntos vienen?” “¿Cómo saldré adelante?”

Permanezcamos atentas, pues aunque ven a su madre como la fuente de respuestas, también temen perderte. Cuando comprenden que la vida trae tanto dolor como alegría, también entienden que su madre puede ser lastimada o incluso morir. Aunque esto resulta aterrador, muchos no expresan estos miedos. Entonces, debemos reconocer que, dentro de ese pequeño corazón, hay preocupaciones que no expresa. Por eso es tan importante asumir la iniciativa para hablar de asuntos espirituales: ellos no pueden. Activemos nuestro radar para que, cuando lo golpeen el miedo o la decepción, les demoss algunas respuestas acerca de Dios y de cómo lo ayudará a sobrellevar las tempestades.

Si somos ignorantes o tememos hablar de asuntos espirituales con nuestros hijos, recurrirán a otras personas y aunque eso sería bueno en algunas situaciones, también causará problemas a los demasiado vulnerables. Ellos buscarán respuestas y las encontrarán. Quizá recurran a sus instructores o maestros, pero también a sus amigos. Y algunos les compartirán información que te pondría los pelos de punta. Por ejemplo, he visto a muchos adolescentes que, cuando tienen problemas en la escuela, con su novia o en el hogar, piden consejo a sus amigos. A veces, esos amigos no tienen interés y sus soluciones causarán más daño que bien, como ocurre cuando les ofrecen drogas para “atravesar” los momentos duros de la vida. Por eso, las mamás debemos ofrecerles ayuda. Lo más poderoso que las madres pueden dar a sus hijos, son unas sólidas raíces emocionales, intelectuales y espirituales.

Aceptar que somos el principal consejero espiritual de nuestros hijos intimida. Aunque somos su primera experiencia de Dios, el despertar de nuestra propia vida espiritual ocurrió hace ya mucho tiempo, y quizá nos sentimos confundidas respecto de cómo hablar con nuestros hijos. Lo que haremos es ver la vida a través del lente del niño pequeño; piensa que él necesita que le pongas atención. Durante las lecciones bíblicas, él no oye la homilía que tú oyes desde la banca de la iglesia. Él sólo ve a su mamá y toma decisiones muy simples en relación con Dios con base en lo que tú dices y haces. Para ellos la fe comienza de esa manera tan básica.

La conciencia de Dios es buena para ellos

La madre de Kenny lo educó respecto a Dios. Ahora, a los cuarenta y tantos años, accedió a hablar conmigo para brindarme una perspectiva de la relación con su madre. Justo después de agradecerle la entrevista, me confesó estar nervioso. Aquello me pareció peculiar. ¿Por qué se sentía así? No estaba seguro, pero sospeché que le preocupaba que arrancara las costras de viejas heridas. No se equivocaba.

Kenny me dijo de inmediato que adoraba a su madre. Era maestra, muy religiosa y le preocupaban todos los seres vivientes, sobre todo los desvalidos. Cuando era niño, personas de todas las edades iban a su casa. Por lo general, nunca avisaban; su madre acogía a personas necesitadas. Busqué indicios de algún resentimiento pero no lo encontré. Si acaso lo hubo, Kenny se libró de él.

Describió a su madre como una mujer extrovertida y firme. Ella lo provocaba con frecuencia, y aunque dijo que le gustaba el estilo de su afecto, no me convenció. Podría jurar que la voz se le quebró cuando me contó algunas de las “bromas” que le hacía cuando tenía doce años. Ella le decía: “Oh, tú sólo eres el niño flojo de la familia”, y luego le picaba el costado, le sonreía y añadía: “sabes que todo es broma... bueno, casi todo.”

Antes de entrevistarle sabía que poseía una poderosa fe católica. Hablaba abiertamente al respecto y se emocionaba al discutir esa parte de su vida. También lo enorgullecía decirme que logró esa fe gracias a su madre. Cuando era niño, lo llevaba con regularidad a su iglesia protestante carismática. A los catorce, se hartó de la iglesia y dejó de ir. Sus amigos no iban a la escuela dominical, porque sus actividades deportivas eran ese día y pensaba que su madre era demasiado anticuada. Después de un tiempo, dudó de Dios. En su adolescencia, se hizo consciente del sufrimiento en el mundo y cuestionó dos cosas: primero, si Dios era real; segundo, si era real, ¿por qué dejaba que la gente muriera de hambre? Por esto, “dejó atrás la religión y a Dios” hasta que tuvo más de veinte años.

Su madre, Caroline, siguió acogiendo a personas necesitadas durante toda la adolescencia de Kenny. Le decía que Jesús los habría ayudado y quería hacer lo mismo. Uno pensaría que cualquier adolescente habría desdeñado la conducta y las creencias de su madre, pero Kenny no. Aunque hizo a un lado la iglesia y la religión, en algún nivel sabía que eso era importante para su madre y ayudar a los menos afortunados era lo correcto. Percibí su orgullo ante el ejemplo de fe y bondad que le dio su madre.

Al saber que abandonó la iglesia a los catorce años, le pregunté cómo decidió regresar. De inmediato respondió que su madre lo ayudó a encontrar el camino de regreso a Dios. Como supuse que dejó la iglesia porque su madre lo saturó de religión (después vi que era un prejuicio mío), no entendía cómo lo ayudó a encontrar su camino de regreso. ¿Qué hizo para transmitir su confianza espiritual al hijo?

—Mira —empezó Kenny con tono sombrío—, cuando tenía diez años, a mi hermana le diagnosticaron cáncer. Fu un infierno para mi madre. Por años, mi hermana vivió gracias a la quimioterapia; se le cayó el pelo y soportó mucho dolor físico. Mi papá no pudo con la enfermedad de ella. Toda la responsabilidad recayó en mi madre. Yo me sentí muy mal; veía lo doloroso que le resultaba pero no hacía nada al respecto. Lo que también vi fue que, después de años de cuidar a otras personas, la enfermedad de su propia hija la forzó a amar en un nivel diferente.

La voz de Kenny se hizo cada vez más difícil de oír. Amaba a su hermana y percibí que, aunque murió muchos años antes de nuestra conversación, su muerte aún era difícil para él. Le ofrecí concluir la conversación, pero insistió en continuar. Eso me dio gusto, pues quería saber cómo su madre superó tal aflicción. Mis preguntas fueron egoístas porque eso nos pasa a las madres. Queremos saber cómo sobrevivir si nos pasara algo impensable (Dios no lo quiera). Por eso pedimos a quienes han vivido un infierno que compartan sus modos de supervivencia. Y aseguro que, definitivamente, la madre de Kenny las tiene. Ver sus habilidades en acción cambió la vida de él, y oír la historia de ella cambiaría mi propia vida.

—Nunca olvidaré el último día de la vida de mi hermana. Sólo tenía 21 años —dijo—. Estaba en el hospital, mi madre la cuidó durante la noche. Por extraño que parezca, no oí que mi madre se quejara. Pensé que le gritaría a Dios, pero no. Unos momentos antes de morir, se levantó y se puso de pie frente a mi madre. Vi cómo mi madre la envolvió con sus brazos y se despidió de ella.

Kenny guardó silencio. Imaginé a su madre abrazando a su hermana y también a mí misma estrechando a una de mis preciosas hijas. ¿Habría tenido fortaleza para abrazar a mi hija durante su agonía y no gritarle a Dios? La idea me aceleró el corazón. Una parte de mí creía que me volvería loca si uno de mis hijos muriera. Yo no dije nada y esperé que Kenny continuara:

—Mi madre se sentó y mi hermana expiró. Puedo decir sinceramente que la mirada de mi madre era de completa calma. Su piel, sus ojos, todo en ella exudaba paz. Creo que en realidad entregó a mi hermana con Jesús. Sí, se despidió de ella, pero en su interior necesitaba sujetarla y luego entregarla.

Como médico, he presenciado muchas muertes y muchas me parecieron experiencias “sagradas”. Mi propio padre estuvo en coma varios días antes de morir. Justo antes de su último suspiro, una enfermera lo vio abrir los ojos con sobresalto. Miraba el techo. Quedó tan atónita que le preguntó: “Wally, ¿qué ves?” Después, ella dijo que la mirada en su rostro revelaba que miraba algo hermoso. Algunos niños con cáncer terminal me dijeron que los ángeles van a sus habitaciones durante la noche. Uno de doce años dijo a su madre, que no era especialmente religiosa, que Jesús estuvo con él durante la noche y le dijo que todo estaría bien y no se preocupara por la muerte ni por su madre. Al día siguiente, me dijo que su madre no debía temer por él. Por estas experiencias, la historia de Kenny me resultó familiar y me fue fácil creerle cuando habló sobre el estado de paz de su madre durante el fallecimiento su hermana.

En algún momento de nuestra vida, nos preguntamos por el más allá. Reflexionamos sobre la existencia del cielo y si Dios es real, pues deseamos saber qué pasa cuando morimos: saber si el mundo espiritual es real o sólo producto de nuestra imaginación. Queremos respuestas para tener esperanza. Yo recomiendo ampliamente el libro *La prueba del cielo* del doctor Eben Alexander (*bestseller* norteamericano), porque nos ofrece un vistazo al más allá. Es un libro que nos brinda una profunda esperanza porque su testimonio confirma la realidad del cielo.

—Fue entonces cuando volví a Dios, —dijo Kenny—. Ya tenía más de treinta años. Mi madre nunca me dijo que volviera a la iglesia ni nada por el estilo, pero cuando vi la entereza que mostró durante la muerte de mi hermana, supe que el Dios en que creía era real. Mi padre no tuvo esa fe y no aceptó la muerte de mi hermana. Presenciar la diferencia de estas reacciones me hizo comprender que aquello en lo que mi madre depositaba su fe no eran castillos en el aire. Era real y yo lo quería. Pero no me sentía cómodo con volver a la iglesia en la que crecí, así asistí a la católica. Nunca he dejado de ir.

Numerosos estudios a lo largo de los años han revelado que creer en Dios nos ayuda a mantener a los hijos en buen camino. En 2001, se inició el proyecto de investigación National Survey of Youth and Religion (Encuesta Nacional sobre Juventud y Religión), encabezado por el doctor Christian Smith de la Universidad de Notre Dame. Los primeros hallazgos se publicaron en 2005 en *Soul Searching: The Religious and Spiritual Lives of American Teenagers* (La búsqueda del alma: la vida religiosa y espiritual de los adolescentes estadounidenses), escrito por Christian Smith y Melinda Lundquist Denton. Tras su publicación el estudio continuó. En 2008, se difundieron más investigaciones en *A Research Report of the National Survey of Youth and Religion* (Informe de investigación de la Encuesta Nacional sobre Juventud y Religión). A continuación, un resumen de algunos descubrimientos respecto a la influencia de la fe, Dios y la religión en los adolescentes. Revelaron que la fe mejora las probabilidades de que los adolescentes se mantengan alejados de actividades de alto riesgo: drogas, bebidas alcohólicas, sexo y vagancia. Además, mejora su autoestima y disminuye el riesgo de depresión.

Consideremos estas sorprendentes cifras en cuanto a adolescentes que tienen fe en Dios:

- 54 por ciento de adolescentes que creen en Dios dice ser “muy feliz”, mientras sólo 29 por ciento de los no creyentes afirma lo mismo
- 47 por ciento de los adolescentes religiosos piensa en el sentido de la vida, mientras sólo 26 por ciento de los no religiosos piensa en eso
- 1 por ciento de adolescentes religiosos se emborrachó pocas semanas durante el año pasado mientras 10 por ciento de los no religiosos se emborrachó en mayor medida durante el mismo periodo
- 3 por ciento de los creyentes obtuvo calificaciones de 8, 7 y 6, mientras 14 por ciento de los no religiosos obtuvo lo mismo
- De los chicos que fuman marihuana de manera ocasional, 1 por ciento son adolescentes creyentes y 13 por ciento no. El 95 por ciento de los devotos siente que es importante esperar hasta el matrimonio para practicar el sexo; 24 por ciento de los no religiosos cree lo mismo
- 3 por ciento de los devotos cree que es bueno tener relaciones sexuales si uno está listo emocionalmente; 56 por ciento de los no religiosos cree en lo mismo

En lo que respecta a la relación de una madre con su hijo, la fe también ayuda.

- 88 por ciento de adolescentes creyentes se siente muy cercano a su madre, mientras 66 por ciento de los no religiosos siente lo mismo
- 80 por ciento de los devotos dice que se lleva muy bien con su madre; 51 por ciento de no religiosos siente lo mismo
- 93 por ciento de los creyentes siente que sus padres los aman y aceptan como son; 74 por ciento de los no religiosos siente lo mismo

Además, un excelente estudio apareció en la prestigiosa gaceta *Journal of Adolescence* en abril de 2007 con resultados similares. “Adolescent Risk Behaviors and Religion: Findings from a National Study” (Las conductas de riesgo y la religión en los adolescentes: hallazgos de un estudio nacional), concluyó que “la religiosidad, considerada como la importancia percibida de la religión, la asistencia a las ceremonias religiosas y la participación en grupos religiosos juveniles, contribuían significativamente a explicar la variación en seis conductas de riesgo (fumar, consumo de alcohol, vagancia, actividad sexual, consumo de marihuana y depresión). En general, a mayor religiosidad menos conductas de riesgo en los jóvenes. Por supuesto, al igual que todos, los jóvenes religiosos se involucran en conductas de riesgo, pero la probabilidad de que las presenten es menor que la de jóvenes con menor actividad religiosa”.

Estos datos ocasionan diferentes reacciones. Quizá algunas de nosotras nos sintamos culpables: *si tan sólo lleváramos a nuestros hijos a la iglesia más a menudo y supiéramos más de la Biblia, seríamos mejores madres*. O podría pasar lo contrario: otras dirán que esos estudios fueron manipulados por gente religiosa con intenciones oscuras. Pero yo he visto los estudios y observado las cifras, y estoy convencida de que permitir a nuestros hijos que expresen y exploren su naturaleza espiritual es bueno. Todos conocemos las cosas malas del mundo que influyen negativamente en nuestros hijos: videojuegos violentos, música con letras lascivas y degradantes, películas que envían mensajes equivocados sobre el sexo y la

violencia, presión social de grupos nocivos, drogas y alcohol. Cuando nuestros hijos tienen entre diez y veinticinco años, vivimos con el temor de que caigan en estos hábitos destructivos. (Yo uso los veinticinco años como indicio de la verdadera adultez, pues las áreas cerebrales alcanzan su desarrollo pleno hasta después de los veinte años). Pero la buena crianza no proviene del temor, sino de actuar con fuerza. Por ejemplo, vemos peligros que enfrentan nuestros hijos, pero si los capacitamos para tener una poderosa fe en Dios, los mantendremos en el buen camino. Es la única manera de convertir nuestro temor en fuerza real.

Curiosamente, si observas con más cuidado estos datos, encontrarás que las raíces del desarrollo espiritual son más fuertes si provienen de casa. Si somos las maestras, las cuidadoras de la fe de nuestros hijos, la siguiente pregunta es: ¿Cómo lo hacemos? Primero, entender que somos el modelo de nuestros hijos; si no tenemos vida espiritual, ellos tampoco la tendrán. Si declaramos ausencia de fe, tu hijo se sentirá igual. Nuestra responsabilidad es dejar la puerta abierta para que ellos tomen sus propias decisiones. Esto tiene una especial importancia en el ámbito de la religión y la espiritualidad. Si eres religiosa, descarta los sermones y vive tu fe frente a tu hijo porque él ya sabrá en qué crees. Ahora verá tu fe en acción. ¿Tú le dices que es importante ser paciente porque Dios nos indica que lo seamos? Fabuloso. Tu hijo sabrá si eso funciona o no. Si no funciona, no se sentirá muy seguro de Dios (o de lo que Él te enseña). Y si tú le dices que ore por un amigo en necesidad, agradecerá la intención; pero si al final ora o no dependerá de cómo te vea usar la oración y creer en ella.

La conclusión es que tu hijo pequeño (o grande) busca a Dios en ti. Quizá le interese aprender sobre el Dios que está “por ahí”, pero como niño pequeño eso es demasiado abstracto. Él quiere saber si Dios hace que su mamá sea una persona más agradable. Entonces, quizá, le dará a Dios una oportunidad. Mi mejor consejo para las madres que enseñan a sus hijos acerca del carácter de Dios es decir menos y hacer más. Lo bueno es que ser Dios para tu hijo, sea niño o adolescente, cambiará su vida y evitará que se ponga en riesgo. Es lo que Jackson me contó acerca de su madre.

El rostro de Dios

Lo conocí en el aeropuerto de Austin, Texas. Me subí a su taxi, le dije la dirección a la que iba, me acomodé en el asiento trasero y me dispuse a

enviar mensajes de texto a algunos colegas. Pero cuando empezó a charlar, fue claro que no haría mi trabajo. Quería saber cómo me fue ese día, si había estado en Austin y de dónde era. Por alguna razón, pasé por alto mis instintos de Nueva Inglaterra (concentrarme en mi trabajo e ignorar su pregunta). En cambio, entablé conversación. Cuando le pregunté por su día, me respondió que estaba feliz de vivir. Me avergüenza confesar que, cuando observé el maltratado asiento del conductor y oí los ejes rechinar debajo de mí, me pregunté por qué este hombre, que conducía por la autopista un cacharro que quizá compró con los ahorros de toda su vida, estaba tan feliz. Así que se lo pregunté.

—Ah, señora —dijo Jackson—, yo tengo una vida maravillosa.

Me contó con detalle sobre la prosperidad de sus hijas mayores, y cómo su esposa mejoraba de su reumatismo, y todo con profundo aprecio. Mi curiosidad de escritora se avivó y le pregunté dónde creció y cómo adquirió esa perspectiva tan optimista de la vida. En verdad quería saber qué lo convirtió en lo que era.

—Bueno -empezó, y era obvio que disfrutaba hablar de él—, aunque no sé si usted quiera saberlo. Es algo bastante duro. —Ahora tenía que saberlo—. Yo crecí en un barrio bastante rudo de Nueva York. Había pandillas, fumaderos de crack, y casi cada noche oía disparos al dormir. Me gustaba ir a la escuela porque me daban comida decente y veía a mis amigos. Me agradaban algunos de mis maestros, pero no enseñaban mucho porque algunos estaban fuera de control, usted sabe. Eran provocadores.

Jackson condujo más lento por la autopista. No me importó, aunque llegara tarde a mi cita. Me contó que, cuando su hermana tenía diez años, se enfermó y la hospitalizaron. También que él y sus tres hermanos dormían juntos en una cama matrimonial. Luego hice preguntas específicas y me gané la lotería.

—Entonces —pregunté tentativamente—, ¿cómo sobrevivió? Digo, cualquiera en esa situación se habría perdido por completo, hacerse adicto a las drogas o cometer asesinatos en una pandilla.

—Oh, es fácil —respondió—. Mi madre. Ella es mi héroe.

—Jackson —le dije— hago una investigación sobre madres e hijos. ¿Le molestaría contarme más sobre su madre y su relación con ella? Me respondió con tal entusiasmo que pensé nos saldríamos del camino.

—Por supuesto, señora. Pregúnteme lo que quiera. Mi mamá nos mantuvo con vida. Aún nos conserva funcionando. A mis hijas, a mí, a mis

hermanos. Tiene 82 años y es muy brava.

Yo quería preguntarle qué cosas le había dicho, qué oportunidades le había dado, cómo era su papá. Nunca pude, pues cuando Jackson hablaba de su madre, se encendía como árbol de navidad. Derramaba afecto por ella.

—Mi mamá era una mujer fuerte. Hasta donde recuerdo, nos hacía ir a misa cada domingo, y a veces también a media semana. No nos daba opción: íbamos. Y nunca la desobedecíamos, claro que no. Si no hacíamos lo que nos pedía, nos daba una tunda.

—¿Cómo que te daba una tunda? ¿De veras te pegaba fuerte? —contuve la respiración y esperé su respuesta.

—No, mi mamá nos amaba a todos sus hijos. Nunca nos pegaba; sólo nos daba unos azotes si no la obedecíamos. Es sólo que le gustaba hablar, pero sabíamos que no la desobedeceríamos. No, señor.

Jackson se remontó a los días en que iba a la iglesia.

—Mi mamá tenía dos trabajos, y a veces tres. Vi cómo empezó a envejecer. Cuando cumplió 30 años, se veía de 50. Trabajó mucho por sus hijos. No tuvimos padre, al menos viviendo con nosotros, pero ella no dejaría que ninguno anduviera en malos pasos. Nos decía que Dios tenía un plan para nosotros, que Él era nuestro papá. Cuando era pequeño, esas charlas me confundían, pero al crecer, supe de qué hablaba. Dios era su fuerza y quería que sus hijos lo supiéramos. Hizo que aprendiéramos nuestras lecciones bíblicas y preguntaba sobre Elías, Azarías y Misael durante la cena. A mí me gustaba eso porque las mamás de nuestros amigos nunca les preguntaban a ellos sobre esos temas. Ella sabía que éramos listos y Dios también lo sabía. Toda la vida, mi madre me repitió: “No se te ocurra hacer estupideces. Dios te ve y tiene mejores planes para tu mente y tus habilidades. No vayas a decepcionarnos a mí y a Dios.”

Jackson encendió las direccionales y salió de la carretera. Ya no quería ir a mi junta. Le pregunté si podría conducir más para charlar.

—Cuando de hablar de mi mamá se trata, tengo todo el tiempo del mundo, señora.

—¿No te resentiste con tu madre por presionarte durante tu adolescencia? —Me miró como si le hubiera hablado en japonés.

—¿Resentirme con mi mamá? ¿Está usted loca, señora? Nos amaba, amaba a Jesús y a su familia de la iglesia. Si no nos hubiera enseñado que Dios era real y bueno, quizá no estaríamos vivos. Habríamos acabado como muchos de nuestros amigos. Muertos. En la cárcel. Vendiendo drogas. Mi

mamá luchó por sus hijos porque nos amaba mucho. Cuando nos hablaba de Jesús, le creíamos porque Él le conseguía empleos, nos daba dinero y le daba a mi mamá el ánimo para seguir adelante.

Yo me moría por conocer a la madre de Jackson. Ella tenía algo que yo quería. Era una superviviente, una mujer con una fe tan profunda que, según Jackson, había salvado a sus hijos. Me contó que ingresó al ejército y ascendió grados durante 23 años. Su hermano entró a la universidad y ninguno de sus hermanos acabó en pandillas ni se fue por “el camino oscuro”.

Mi última pregunta fue: Entonces: ¿cómo es ahora la relación con tu madre?

—Mi mamá es la reina de la familia. Ella le habla a mis hijos acerca de Jesús y puedo decirte que, si Dios se pintara los labios, usaría el mismo color que mi mamá porque los dos se parecen mucho. Mis hijas están locas por ella. Tengo tres hijas muy listas. Una estudia medicina, otra tiene dos hijos y un buen esposo, y la otra trabaja en una gran empresa en el norte del país. Sí, son buenas chicas. Siempre que vienen a Austin, visitan a su abuela porque la adoran. Saben que ella es ruda y las ama. Y, ¿sabe una cosa? También van a la iglesia gracias a ella.

Agradecí a Jackson el privilegio de entrar en su vida por un rato. Aunque nunca conoceré a su madre, ella me cambió, me retó a ser más sabia y a entender que cada vez que nuestros hijos nos ven, adoptarán alguna decisión respecto a Dios.

La fe les da una identidad más profunda

Crecer en los Estados Unidos en el siglo XXI parece algo glamoroso, pero en verdad es duro para nuestros hijos, en particular para quienes provienen de una familia acomodada. Por mucho que las madres nos esforcemos por tener una conciencia sólida y sana de nuestro propio valor y nuestro mérito, el de nuestros hijos es diez veces mayor. Una casa bonita, un auto, asegurarnos de que tenga el mejor instructor de hockey, pagar escuelas particulares o la universidad... Todo es una bendición para nuestros hijos, pero también una maldición.

Los pequeños piensan pragmáticamente. Si son infelices, sienten que todo lo que necesitan es comprar algo, comer algo o ir a algún lugar, y la felicidad regresará a ellos. En pocas palabras, eso puede funcionar. Pero

como adultos, somos conscientes de esto: las casas bonitas, el dinero en el banco nos dan una felicidad muy limitada. En algún momento, a cada uno de nosotros le cuesta trabajo entender en qué consiste la vida y qué nos da nuestra felicidad más profunda. Muchos recurrimos a la fe para encontrar esas respuestas. Y, en un mundo cada vez más material, debemos dar a nuestros hijos una visita guiada por su dimensión espiritual.

Cada madre toma decisiones complicadas respecto a cómo criar a un hijo. Pensamos mucho en la escuela a la que irá, qué deportes jugará y qué amigos le convienen y cuáles no. Puede consumirnos cada detalle, cada dólar gastado. Es nuestra programación: amamos profundamente y nos preocupamos apasionadamente. Pero es importante que nos alejemos de los detalles de cada día y veamos el panorama general de la vida de nuestros hijos. Antes de que crezcan lo suficiente para dejar el hogar, debemos preguntarnos qué rasgos de carácter fomentaremos y qué les enseñaremos respecto a la fe y Dios.

Para descubrir en qué creemos, nos haremos grandes preguntas. Primero, ¿creo que Dios existe? Si es así, ¿en qué me baso para creerlo? ¿Tengo evidencia? Una vez establecida esta premisa fundamental, presiónate para encontrar respuestas (porque tu hijo te hará preguntas). Si crees que Dios existe, entonces, ¿qué diferencia hace ese hecho en tu vida? ¿Debería marcar una diferencia? Luego averigua cómo crees que es el carácter de Dios. Los niños pequeños son maravillosamente curiosos y aventureros en su manera de pensar, así que capacítate para hablarles de temas profundos.

Si vives en un hogar religioso, asegúrate de ser sumamente clara con tu hijo sobre los principios fundamentales de tu fe. Enséñale quiénes fueron los profetas y cuéntale historias sobre los grandes padres fundadores. Muchas madres son reacias a contar las historias más macabras del Antiguo Testamento. Cuando yo le conté a nuestro hijo cómo el pequeño David mató al gigante Goliat, me molesté porque a él no le interesaba (todo lo que quería era saber cuánto tardó en cortarle la cabeza a Goliat). Por supuesto, deseaba llegar a la moraleja del relato (que Dios ayudó al honrado, al más débil), y mi hijo sólo quería conocer los detalles escabrosos. Así que lo complací, él puso atención y discutimos las historias en su totalidad.

Recordemos que los niños procesan la información de manera distinta a los adultos, y no hay problema por eso. Habrá cosas que se les escaparán al inicio, pero debemos plantar esa semilla en ellos. Cuando maduren, las

historias se relatarán a sí mismas en su mente en desarrollo y tomarán un significado distinto.

Si sigues la fe cristiana, prepárate para ayudarlo a entender quiénes fueron los discípulos, por qué Cristo vino a la tierra, cómo nació y —lo más importante— por qué nació. Claro, dejarás su educación religiosa en manos de pastores, sacerdotes o rabinos, pero este material es importante. Así que también conviértete en su maestra.

La verdad es que hay muchas preguntas que no podemos responder, pero no hay problema. El gran misterio de la fe para cualquiera de nosotros es que sólo conocemos de manera incompleta. Debemos instruir a nuestros hijos desde una posición de fuerza y valentía, no desde el temor de no saberlo todo. Te exhorto a buscar tus propias respuestas en vez de conformarte con las de otros. C. S. Lewis me parece el ejemplo perfecto: se negaba a aceptar las creencias de otras personas en relación con Dios, la fe y la religión. Cuando era ateo, aprendió todo lo que pudo sobre Dios para demostrar que no era real. Así es como este hombre tan brillante acabó por convertirse en un devoto y sabio cristiano: se presionó para encontrar respuestas y las encontró totalmente inesperadas. Necesitamos buscar las nuestras y luego transmitir las a nuestros hijos. No los obliguemos a creer, pero cuando exponemos nuestro caso y le transmitimos nuestras respuestas lo estimulamos de dos maneras. Primero, le mostramos la importancia de desafiar ideas y creencias, y buscar respuestas en nuestros propios términos. Y, segundo, les ofrecemos un sistema de creencias para que lo adopten o lo dejen.

Lo extraordinario de los hijos es que, en cuanto a temas importantes como Dios y la fe, ellos quieren oír a su madre. Una parte de esa información la asimilarán y la incorporarán a su propio sistema de creencias, y otra la mantendrán a distancia para decidir después qué hacer con ella. Como tu hijo te presionará para que le des indicios de lo que piensas —y no piensas— de Dios, sé muy clara con lo que le enseñas. Hacer preguntas y encontrar respuestas no sólo es estimulante intelectualmente; también es divertido. Hablar de tu fe y de tus razones para tenerla (o no tenerla) te conducirá a las conversaciones más fabulosas que tendrás con tu hijo.

Sé una madre valiente, no una cobarde

Últimamente observo el desarrollo de una tendencia alarmante entre las madres jóvenes: muchas se niegan a confiar en sus instintos. Hace un par de décadas, las madres quizá eran demasiado autoritarias y controladoras. Algunas personas tuvimos madres así y decidimos que nunca seríamos tan agobiantes. Eso es bueno, pero al tratar de no ser demasiado represivas, muchas nos fuimos al extremo opuesto. Tememos tanto cometer errores que no confiamos en nuestra intuición cuando nos dice que actuemos. Por ejemplo, algunas mujeres me han dicho que no quieren que su hijo vaya a la casa de algún amigo a ver una película, pero de inmediato me preguntan si podría ir. A esas mujeres, yo les pregunto: “¿Qué quieres que te diga? Me dijiste lo que quieres, que no vaya a ver la película. Entonces, dile que no.”

Otras me han contado que quieren llevar a sus hijos a la iglesia pero su esposo no lo aprueba. Es un tema que las inquieta mucho, pero cuando les pregunto si alguna vez cuestionaron a su esposo al respecto, me dicen que no. Cuando les pregunto por qué, responden que no quieren causar tensión en la familia.

Una y otra vez, las madres se abstienen de actuar con base en sus instintos. Nunca los ignoremos pues nos ayudan a tomar mejores decisiones. Tenemos una constitución única para amar, proteger y guiar a nuestros hijos, y escuchar a nuestros instintos es una de las cosas más importantes cuando los criamos. Si nosotras, que conocemos a nuestros hijos mejor que nadie, nos negamos a hacer lo que es bueno y correcto para ellos, ¿cómo aprenderán? La respuesta corta es “no aprenderán”. Temo que hoy, muchas mujeres tengamos tanto miedo de equivocarnos, y por ende, de alejar a nuestros hijos, que no fortalecemos nuestros vínculos con ellos. A veces, nuestros instintos son nuestra única guía y debemos escucharlos.

En lo que respecta a la religión, nos paralizamos por dudar de nosotras. No sólo tememos enseñar a nuestro hijo las cosas equivocadas, sino que se sienta raro o mojigato en la escuela por creer cosas distintas de las que creen sus amigos. Queremos desesperadamente que encaje en su grupo de compañeros, y ciertamente, que no se margine. Concluimos que su vida ya es bastante dura. Entonces, como no queremos que vean a nuestro hijo como “niño raro”, no lo presionamos para ir al catecismo o a grupos religiosos juveniles. No importa cuál sea la medida en que la religión haga que nuestro hijo sea percibido como torpe; nosotras se la retiramos por completo.

Y, por supuesto, tenemos otras preocupaciones. ¿Qué pasa si le enseñamos a tener fe en Dios y él se rebela? ¿Qué tal si le enseñamos los principios fundamentales de nuestra fe y no le relatamos los hechos con exactitud? ¿Qué si, como acabo de decir, lo hacemos ir a la iglesia y sus compañeros se burlan de él, y luego se aísla en la escuela? Dejemos de preocuparnos y actuemos. La mejor manera de no alucinarse es hacer algo. Cuando se trata de fe, lo primero es tener bien claro qué deseamos que crean y qué no queremos. Y para hacerlo, tengamos claridad respecto de nuestra propia fe.

Muchas madres deciden que sus hijos crezcan con libertad para elegir su religión. Yo lo entiendo, pero de cualquier modo tus hijos elegirán —lo quieras o no—, pues la fe es algo personal. Todos maduran y toman sus propias decisiones; desde qué pantalones usar, con quién se casará y dónde vivirá. Igual ocurre con las decisiones respecto a su fe. En determinado momento, lo que tú crees no le bastará. Necesita saber en lo más profundo de su alma lo que piensa de Dios. Pero, mientras tanto, dale la opción de creer. Quienes crecen sin saber nada de Dios no tienen nada para elegir. Si no conocen la diferencia entre catolicismo, judaísmo, mormonismo y el Islam, ignoran los detalles de las diferentes religiones y acaban con un hueco gigantesco que no tienen la menor idea de cómo llenar. Es como llevar a un niño estadounidense de diez años al centro de Praga y decirle que vaya adonde quiera. Se te quedará viendo con la mirada atónita. Dirá: “Pero, mamá, yo nunca estuve en Praga y ni siquiera conozco los nombres de las calles.” Así pasa con los que crecen sin la menor comprensión de los principios fundamentales de tu fe.

Ejerce a Dios

Yo hablo con muchos padres de todo el país, y la mayoría quiere saber cómo elevar la autoestima de su hijo. Las madres, en particular, desean saber qué hacer para que sus hijos se sientan mejor con ellos mismos y se tengan confianza. Algunas de las respuestas son obvias: averiguar para qué son buenos nuestros hijos —sea en los deportes, en el arte o en la música— e inscribirlos a clases para que les muestren su propio talento y los ayuden a desarrollarlo. Nosotras planificamos y realizamos lo que en la vida funcione bien para nuestros hijos. Cuando reconocemos sus habilidades, invertimos nuestro dinero y energía en desarrollar esos talentos. Los llevamos a la pista

de patinaje a las 4 a.m., nos sentamos en el fondo del autobús durante esos partidos de rugby de fin de semana, y luego, por supuesto, los llevamos a esos paseos por las universidades para asegurar su elección, ayudarle a tomar el que sea el mejor camino posible rumbo a su futuro.

Pero, como ya se mencionó, si creemos que nuestro hijo ganará confianza en sí mismo al alcanzar ciertas metas, le fallaremos. La verdad es que un buen desempeño académico, artístico o atlético sólo los ayuda a desempeñarse; eso no los hace sentir como seres humanos valiosos. ¿Qué los hace sentir valiosos? El amor y la afirmación que les damos. El afecto físico, un oído abierto y abnegado, la disposición de charlar a las 3 de la mañana y que atraviesen por sus propios cambios. Todo eso les demuestra a nuestros hijos que amamos lo que ellos son, no lo que hacen. Cuando apoyamos sus talentos pero no consideramos otras cosas, producimos personas de muy alto rendimiento, pero nada más. Muchos jóvenes crecen para ganar mucho dinero y obtener trabajos de gran prestigio. Aparentan tener un gran éxito. Pero muchos de esos hombres acaban solos y con carencias, pues los aman por lo que lograron. ¿Cómo puede cualquier hombre —niño o adulto— tener una conciencia sana del yo, si todo lo que sabe es que a su madre le gusta la manera en que él “triunfa” (o sea, la manera en que se desempeña)?

¿Y acaso las madres no nos sentimos igual? También queremos que Dios nos ame, ya sea que triunfemos, fracasemos, engordemos, nos agotemos o nos deprimamos. Y nosotras necesitamos especialmente ese consuelo cuando sentimos que somos las peores madres del universo. Queremos saber, en lo más profundo de nuestra alma, que alguien nos ama sólo porque existimos. De manera similar, nuestros hijos quieren saber —necesitan saber— que si lo único que hicieran el resto de su vida es sentarse en un armario, aun así los adoraríamos. Debemos ejercer el amor y la completa aceptación que Dios nos dio por nuestros hijos para que entiendan con exactitud lo incondicional de nuestro amor.

Muchas mujeres decimos que amamos a nuestros hijos incondicionalmente, pero somos bastante malas para eso. Quizá digamos que les demostramos nuestro amor al presionarlos para que logren más y más cosas, pero lo que en realidad les damos a entender es que la única manera en que lograrán nuestra aprobación es cooperando. Por supuesto, deseamos que tengan éxito. Pero la expresión de nuestro amor por ellos no debe manifestarse sólo entonces. Por desgracia, muchos dicen que las

únicas veces que experimentan la aprobación o el amor de sus padres es en una cancha deportiva. Quizá nos sintamos solidarias con ellos al asistir a sus actividades deportivas o sus conciertos —de hecho, sí somos solidarias—, pero asegurémonos de expresarles nuestro amor sin importar su desempeño (bueno, malo o nulo). Un hijo necesita saber que es amado sin importar lo que haga.

Cuando mucha de la interacción entre madres e hijos gira en torno a su desempeño o rendimiento escolar, las exhorto a buscar intencionalmente otras oportunidades para demostrarles amor a sus hijos. Linda, la madre de Henry, fue muy buena para esto. Era un chico torpe que jugaba mediocrementemente al fútbol y tenía dificultades académicas. Si uno lo veía, pensaría en baja autoestima, pero en realidad se sentía muy bien consigo mismo y con su vida. Su madre lo crió sola después de que el padre se divorciara de ella cuando Henry tenía dos años. Nunca lo conoció y, según dijo, lo poco que supo de él era positivo. Su padre jugó beisbol semiprofesional por algunos años y Henry pensaba que eso era genial. Pero, según le dijo su madre (aunque sin darle detalles), la vida se volvió demasiado dura para él y no supo lidiar con la vida familiar.

Cuando Henry tenía ocho años, sufrió un accidente automovilístico casi fatal. Su madre no iba en el auto y se enteró por teléfono. Durante tres semanas, Henry estuvo en la unidad de terapia intensiva, y durante ese tiempo, su madre sintió varias veces que lo perdería. Su vida consistía en ella y Henry. Los padres de ella fallecieron y era hija única. Creía que, si Henry moría, perdería la razón.

Linda me contó, mientras él estuvo en el hospital, que oraba con extrema devoción:

—Nunca supe si Dios era real o no —me comentó—, pero estaba desesperada. No sabía qué hacer o a quién recurrir. Sólo le abrí mi corazón a Dios y le pedí ayuda.

Durante las semanas en que se apoyó en Dios, dijo que sintió su presencia. También pidió a otras personas que oraran, y cuando Henry salió de su coma, creyó que Dios escuchó su desesperación y respondió a sus plegarias.

Cuando Linda se llevó a Henry a casa, aún tenía algunos problemas de memoria y necesitaba ayuda para hablar, pero a los pocos meses volvió a ser él mismo. Sin embargo, cuando hablé con ella algunos años después del accidente, sus palabras de veras me impactaron.

—No puedo creer que tras llegar a casa, sintiera tan rápido la presión de tener una vida normal. Quería que Henry fuera a esquiar, jugar beisbol o a campamentos veraniegos de futbol. Quizá esa fue mi manera de fingir que el accidente nunca ocurrió. Pero sí sucedió. Y nunca quise olvidar las dos lecciones más importantes de mi vida.

Le pregunté cuáles eran esas dos lecciones y cómo evito sucumbir ante la presión.

—La primera lección que aprendí es que Dios está aquí. Bueno, él es invisible, pero hasta que Henry estuvo en terapia intensiva le presté atención. Nunca volveré a desatenderlo. La segunda que Henry es un regalo para mí. No es algo que necesito presumir o mostrar. Él es mi hijo, mi hijo. Y siempre quiero que sepa que es lo máspreciado que tengo porque es mío. ¿Me explico? —preguntó ella.

Sus palabras me resultaron más que claras. Mostraban una gran sabiduría por aprender. Sencillamente, Linda amaba a Henry. Cuando otros iban a torneos de futbol, ella lo llevaba a acampar y le enseñaba a montar una tienda de campaña y a pescar. Si obtenía una mala calificación en la escuela, lo tomaba con calma y nunca la decepcionaba. Linda sigue tratando a Henry, que ahora tiene quince años, como si le hubiera caído del mismísimo cielo. Y el hecho de que llegara a su hogar es todo lo que le importa. Desde la perspectiva de Henry, él sabe por qué lo ama su madre: porque existe.

Ponerte en el lugar de tu hijo puede ser algo revelador cuando tomas decisiones respecto a ser madre. Eso no sólo te ayudará a tomar mejores decisiones, también te acercará más a tu hijo y, lo más importante, aumentará su seguridad en sí mismo y la conciencia de su propio valor.

Practicar una fe en Dios no sólo es bueno para nuestros hijos; también nos puede salvar la vida. Ser madre es un trabajo muy duro y solitario (especialmente para las solteras). Reconocer su necesidad de tener fe es difícil para quienes deseamos ser fuertes y autosuficientes, pero ¿a quién engañas? Somos las madres de hijos maravillosos pero que necesitan mucho consejo, amor y apoyo. Y para darles eso a nuestros hijos, necesitamos lo mismo. La mejor manera de dar un consejo es recibirlo de una persona más sabia. La mejor manera de amar mejor a nuestros hijos es haber sido amadas extraordinariamente. Y la mejor manera de apoyar a nuestros hijos es saber lo que es depender de alguien y recibir apoyo. Dios,

creo yo, ofrece todo esto y más a cualquier madre dispuesta a aceptar un riesgo y pedirselo.

CAPÍTULO DALE UN HACHA

6

Fuerza. Habilidad. Madurez. Tu hijo las quiere desde que es bebé. Tu trabajo, como su ferviente admiradora, maestra y apoyo incondicional, es que abrace sus fortalezas en diferentes etapas de su vida. Conforme crece, tu trabajo es pulir sus habilidades naturales y desarrollarlas para que se sienta independiente y capaz conforme madura.

Entonces, ¿qué significa “darle un hacha”? Esta metáfora representa los momentos en su vida en que le otorgas tu “bendición” para ser más independiente. Al hacerlo, le darás las herramientas (algunas veces, herramientas verdaderas y, otras, cognitivas o emocionales) para comprender sus propias capacidades. Después debe ejercerlas para reforzar su independencia. Esto puede ser tan sencillo como darle un Mecano cuando tenga cinco o seis años y que lo arme solo. Cuando llore de frustración por no poder hacerlo y acuda a ti, lo enviarás de nuevo a la mesa para que lo intente otra vez. Al hacerlo, escucha de ti que es capaz de resolver problemas.

Cuando se encuentra en secundaria, esto quizá signifique darle una cortadora de césped y que pregunte a los vecinos si necesitan que se los corte. Literalmente, pondrás una máquina en sus manos que podría lastimarlo, pero le enseñas cómo usarla, que respete el poder de la máquina. Así añades que confías en su fuerza física para manipular la máquina y en su madurez mental para ser cuidadoso.

Conforme retomamos a nuestros hijos con nuevas herramientas, es importante decirles cómo utilizarlas. Sería tonto darle un hacha y decir, “Ve a cortar leña.” Nuestro trabajo es darle la herramienta e instruirlo acerca de su uso. Quizás muchas mujeres no sepan cómo blandir un hacha, así que buscan un instructor competente que le enseñe a su hijo qué hacer. Si la herramienta es menos tangible —como dominar su miedo al hacer

presentaciones— le hablas sobre lo que sentirá durante la presentación o lo que lo preocupa; entonces lo retas a enfocarse en lo que ha de realizar, no en la gente que lo mira y le das consejos para disminuir su ansiedad y recordarle que si olvida una línea, no pasa nada. Sólo entonces lo envías al escenario.

Tales momentos son cruciales mientras transcurre su niñez y después su madurez, porque entiende dos cosas: que es fuerte y controla su vida, impulsos y sentimientos. Las madres enseñan a los hijos que sí, pueden tomar el control, incluso en una cultura que les dice que no espera que sean capaces, una cultura que, de hecho, ya asume que no tienen el control.

La parte más difícil para nosotras las madres es asegurarnos de que los retos de nuestros hijos sean adecuados para su edad. Por lo general, los deseos de un niño para hacer cosas por sí solo están muy adelantadas para sus habilidades. Cuando es niño, su cerebro, cuerpo y psique aún no han madurado y él lo sabe, a pesar de desear cosas para las que no está listo, incluyendo la independencia. Esto puede causarle un sentimiento de frustración. Todo niño necesita sentir que está a cargo de algo, incluso cuando sólo tiene dos años. Piensa en el primer berrinche que hizo. Se echó al piso de la tienda de abarrotes no con la intención de avergonzarte (bueno, quizá sí), sino para retar tu autoridad. Quería algo. Tú le dijiste que no. La frustración entre querer tener el control y la impotencia que le causa su cuerpo —y tú— para lograrlo hizo que explotara. Gritó, lloró y pataleó porque necesitaba poder e independencia.

No es muy diferente cuando tiene dieciséis años. También hace berrinches a esa edad, pero son más escandalosos y temibles. Ya no se echa al piso, quizá coja las llaves del coche y salga vociferando, azote la puerta de su habitación o te lance improperios. La frustración a los dieciséis años es la misma que sentía a los dos, pero ahora más intensa. Es importante comprender que estos episodios son completamente normales y tienen una base psicológica, para que así no te tomes como algo personal su comportamiento. En cuanto al desarrollo, los niños atraviesan etapas donde sus mentes maduran más rápido que sus cuerpos. A los tres, quieren una bicicleta porque los “niños grandes” las montan; sin embargo, su sistema nervioso no ha madurado del todo como para hacerlo. Cuando tiene trece, quiere videojuegos clasificación M, porque los niños “maduros” los tienen, pero cuando los juega, tiene pesadillas. A los diecisiete, cree fervientemente que puede quedarse solo en casa durante una semana y no llevará invitados.

Caray, por lo general se equivoca y a eso pueden seguirle muchos problemas.

Como su madre, comprendes todo esto y, para ser complaciente y hacer su vida un poco menos frustrante, le ofreces opciones. Las escucho decir a sus hijos de dieciocho meses que gritar no está bien y debería usar su voz tranquila. Escucho cómo dejan elegir a su hijo de seis años entre jugar basquetbol, practicar violín o piano. Como madres, esperamos que las oportunidades para tomar decisiones permitirán a nuestros hijos sentirse más capaces, un poco más adultos. Algunas veces, esas tácticas funcionan, pero por lo general, no. Los jóvenes sufren para saber qué es lo mejor para ellos. Algunas veces, darles opciones sólo los frustra más. Entonces, ¿qué debe hacer una buena madre?

Cómo preparar a tu hijo para la vida

Dar un sentido de poder y control a los hijos es muy importante, así que meditemos al respecto. No queremos frustrar más a nuestros hijos (algo que haga más difícil la vida a los dos), sino darles una creciente sensación de independencia. Algunas veces elegimos como madres desde nuestro amor pero, sin querer, esas decisiones pueden lisiarlos emocionalmente.

Conforme nuestros hijos pasan de los años intermedios de primaria a los de secundaria, viven con una fuerte presión interna. Dependen de nosotros y quieren nuestro consuelo pero que nadie lo sepa. En algún punto de su desarrollo, incluso tratan de convencerse de que no nos necesitan. Durante esos primeros años, reciben el mensaje externo de que depender de mamá es una señal de debilidad y para ser hombre, necesitan separarse de nosotras. Sin importar lo que pensemos o tratemos de decirles, este sentimiento es común entre ellos. Algunos no quieren que sus mamás los lleven a la escuela; quieren tomar el autobús, para demostrar a sus amigos que no necesitan a sus madres detrás de ellos. Respecto a los deportes, quieren que seamos sus fanáticas número uno, pero no que seamos el Equipo de las Mamás ni que hablemos constantemente con el entrenador sobre sus juegos. Ese tipo de involucramiento de la mamá es muy humillante para los hijos. Nuestras intenciones quizá sean afirmativas, pero esto no quiere decir que tus hijos así lo perciban.

He visto a varias madres en los juegos de fútbol o beisbol gritando al equipo contrario o regañando a los entrenadores por no dejar jugar lo

suficiente a su hijo. Las he visto terminar los proyectos escolares de sus hijos o mentir al director diciendo que su hijo no estaba en una fiesta bebiendo y, por lo tanto, debería jugar en el equipo de fútbol, aun cuando sí estuvo y sabía que consumir alcohol iba contra de las reglas del equipo. Cuando hacemos esto por nuestros hijos, quizás sintamos que los ayudamos pero, en realidad, resulta lo contrario. Cuando los encubrimos, les comunicamos que nos necesitan para pelear sus batallas, que no pueden valerse por sí mismos. Si no somos cuidadosas, estos sentimientos los acompañarán en su madurez.

Sin importar cuán difícil sea para nosotras, conforme maduren dependerán más de los padres que de nosotras. Lo importante es que un hijo percibirá al padre como alguien más poderoso que su madre. Quiere —y necesita— ver a su padre fuerte, porque es el modelo para su inminente adultez. No quiere pensar en su madre como alguien fuerte, porque eso amenaza su masculinidad. Quiere ser más fuerte que su madre en varios aspectos —ya sea física, emocional o intelectualmente— y necesita esto para un desarrollo saludable de su ego. Esto no significa que sea machista; por el contrario, desea identificarse con su padre más que con su madre para entender su propia masculinidad. El amor y protección de mamá estaban bien cuando era un bebé; sin embargo, en cuanto perciba que es “diferente” a mamá —es decir, masculino, no femenino— y cuando su madre lo saque de apuros, eso lo hará sentir muy débil. (Que su padre lo saque de apuros también es difícil para él, pero lo siente en menor medida que cuando lo hace su madre).

Los errores que cometemos cuando tratamos de dar amor

Cuando Tim estaba en su último año de preparatoria, jugaba soccer interuniversitario. Su madre, Brenda, trabajaba medio tiempo como contadora, y cuando no trabajaba, apoyaba al equipo. Acudía a todos los partidos, compraba comida para el equipo y apoyaba en cada encuentro. Se enorgullecía de conocer a todos los jugadores. También hablaba con frecuencia sobre la gran relación que llevaba con Tim, diciendo que eran muy unidos.

Una noche de sábado, Tim salió a una fiesta con sus amigos. Unos cuantos compañeros del equipo estaban ahí y bebieron unos tragos. Tim se embriagó y llamó a sus amigos a media noche para que lo llevaran a casa

porque no quería manejar. La mañana siguiente, Brenda le dijo que se sentía orgullosa de que hubiera hablado para que lo llevaran a casa. Cuando llegó a la escuela el siguiente lunes, el entrenador se acercó a Tim y le dijo que él y los otros miembros del equipo que estuvieron en la fiesta no jugarían durante dos semanas. Esa tarde, cuando Tim llegó a casa y contó a Brenda lo que hizo el entrenador, se puso furiosa. Lo llamó e insistió en que dejara jugar a Tim. Simplemente, actuó como cualquier adolescente normal, dijo, y, después de todo, nadie se metió en problemas ni salió herido. Era un buen joven. ¿Cuál era el problema?

El entrenador se sintió tan acosado que dejó jugar a Tim y demás compañeros. Poco tiempo después, hablé con Tim y sentí la vergüenza que sentía por las acciones de la madre. Tenía diecisiete años y veía cómo su madre manipulaba al entrenador y despreciaba las reglas (reglas que Tim acordó seguir cuando se unió al equipo). También recibía dos peligrosos mensajes que Brenda nunca quiso mandar: No puedes controlar las consecuencias, así que necesitas que mamá se haga cargo. Y que la regla del entrenador no aplica para ti, a pesar de acordar seguirlas y las consecuencias que tendría violarlas. No quisiéramos dejar estas lecciones en sus impresionables mentes adolescentes.

Examinemos cómo se habría visto esta situación si Brenda responde de manera saludable. ¿Qué tal si, en lugar de mimar a su hijo casi adulto, le hubiera entregado un hacha para que la usara? Podría decir “Tim, eres un hombre y así es la vida. Afronta las consecuencias de tus elecciones.” Quizá tuviera un ataque de ira y gritaría cuán estúpido era el entrenador; sin embargo, habría aprendido una poderosa lección: debo actuar como adulto. Y sí puedo. Esa lección lo hubiera hecho mejor estudiante en la universidad y mejor trabajador; además de un mejor esposo y padre.

Lana también cometió el error de proteger a su hijo, Richard, de las consecuencias de su comportamiento. Con las mejores intenciones, al igual que Brenda, Lana preservó la buena reputación de su hijo. Sin embargo, lo hizo en demasiadas ocasiones.

Richard era tímido e introvertido. Tenía unos pocos amigos, pero rondaba en la periferia de varios círculos de amistad. Cuando tenía dieciséis, salió con una joven y Lana se asombró. Richard se enamoró perdidamente. Pasaba cada tarde mandando mensajes de texto o hablándole. Los fines de semana, los dos eran inseparables. Ya que Lana era cercana a su hijo y estaba emocionada de que su hijo tuviera novia, hablaba con Richard sobre

su relación frecuentemente. Le preguntaba cómo se sentía y lo animaba a ser un caballero con su novia. Pronto atravesó las fronteras sin darse cuenta. Estaba tan emocionada que, sin darse cuenta, proyectaba sus propias esperanzas en él. Los imaginaba casados y presionó para que llevaran una relación más seria. Le aconsejó que pasaran más tiempo juntos y asesoró a Richard sobre cómo expresar sus sentimientos. Desgraciadamente para Richard, Lana cometió el error de varias madres entusiastas; sentir que su hijo es más maduro de lo que en realidad es. Richard se relacionaba con su novia como un chico de dieciséis años, pero Lana lo empujaba a actuar como un hombre adulto.

Un día la novia de Richard decidió terminar. Estaba destrozado y Lana, furiosa. ¿Cómo se atrevía a botar a su hijo? Mientras Richard se encerraba en su cuarto, Lana sacaba chispas en la planta de abajo. ¿Qué haría para remediar esto? Se preguntaba cómo restituir la dignidad de su hijo. Tuvo una idea. Abrió un perfil en Facebook y escribió en el muro de la novia de Richard. No le pidió permiso para hacerlo (error número uno), y escribió públicamente que Richard era muy bueno para que lo botara. Llamó a la joven un par de veces y se dio de baja.

Ya imaginarás lo que sucedió. Los amigos de Richard leyeron la publicación; algunos lo molestaron y unas mujeres se rieron de él, aunque otras sintieron pena. Richard no sólo sufrió el dolor de terminar una relación, también fue humillado frente a sus amigos. Las acciones de su madre lo hicieron parecer y sentirse débil.

Si vemos en retrospectiva la relación de Richard, vemos los errores de Lana. En primer lugar, se sobre involucró emocionalmente en el resultado. Se preocupaba porque era tímido y tuvo sus primeras citas, proyectó su propio entusiasmo en su hijo. Debió hacerse a un lado y que Richard resolviera el problema, en lugar de transmitirle todo el tiempo cómo creía que él debía sentirse sobre la relación.

En segundo lugar, sobrepasó sus límites. Saltó en medio de la relación de su hijo y le aconsejó qué hacer y cuándo. Es verdad, las madres brindan consejos, pero Richard no pidió los de su madre. Para nosotras es mejor esperar y observar y dar nuestra opinión cuando sea necesaria, no al principio. Sus intenciones eran buenas pero resultó demasiado agresiva.

En tercer lugar, Lana hablaba por su hijo; no debió escribir en Facebook ni decir cosas malas sobre su novia. Esto fue demasiado vergonzoso para Richard. Recordemos siempre actuar como padres, no como amigos de

nuestros hijos. Al escribir en el muro de su novia, Lana habló como uno de sus amigos. Toda madre está tentada de actuar como la amiga de su hijo para estar cerca de él emocionalmente. Tememos que al actuar como adultos nuestros hijos se distanciarán y quizá sientan que no los comprendemos. Sin embargo, actuar como sus pares siempre es contraproducente.

Lana castró a su hijo en un punto muy bajo en su vida, porque deseaba protegerlo (es normal) y quería revancha (también es una sensación normal). El error vino cuando actuó impulsivamente. Su comportamiento le dio un par de lecciones muy dolorosas a Richard: 1) no puedes hablar por ti mismo; 2) necesitas a tu mamá para ayudarte con los problemas de tu relación. Las madres a veces sencillamente debemos retroceder. Mantente disponible si tu hijo quiere hablar. Mira su cuenta de Facebook, pero nunca escribas en su muro ni en el de sus amigos.

Cuando impedimos que experimenten las consecuencias de sus actos o situaciones negativas, interferimos o suponemos que necesitan nuestra intervención, creamos así una dependencia poco saludable y que los afectará mucho tiempo. Algunas veces necesitan soportar el castigo o atravesar un tiempo difícil para crecer y entenderse mejor. Al hacernos a un lado, les entregamos su propio poder. Y la mejor noticia es que hacernos a un lado no es difícil, si conoces un par de secretos.

Las hachas vienen en diferentes formas y tamaños

En primer término, sin importar la edad, brinda a tu hijo retos físicos. Ellos responden muy bien a estas peticiones porque cualquier cosa que dominen físicamente los hace sentir fuertes y rudos. Una de las mejores y más fáciles maneras es asignándoles labores. Pídele que arregle el jardín regularmente, lave los trastes o saque la basura. Dile que necesitas su ayuda. Quizá refunfuñe o gruña, pero no le prestes atención. Haz que te ayude en el jardín, que vaya al almacén o bien pídele lo que yo a mi hijo: que prepare la cena. Al hacerlo, se convirtió en un cocinero maravilloso. Cuando tuvo la edad suficiente, compraba los ingredientes (con mi tarjeta de crédito), los llevaba a casa y cocinaba, porque algunas veces trabajaba hasta tarde. No sólo era diversión para mí, algún día será un esposo maravilloso. Así que sé creativa al buscarle labores. No te limites a los tradicionales trabajos masculinos. Te sorprenderán cuántas formas hay para que tu hijo use sus

habilidades físicas. Y dile que los trabajos físicos no son un castigo; que lo vea como si se tratara de un favor, porque tú sabes cuán fuerte y capaz es.

En segundo lugar, conforme tu hijo madure, debe hacer varias cosas sin tu ayuda, porque —y sé que esto duele— a los ojos de un hijo mayor, tu ayuda significa que él es un debilucho. Cuando tiene tres, ayudarlo a recortar con tijeras está bien, pero cuando tiene trece y le resuelves la tarea en cuanto ves que no entiende, lo hace inepto. Sé que varias escuelas son tan demandantes que los chicos necesitan ayuda de los padres. Yo no estoy de acuerdo. Hacer que mamá o papá ayuden regularmente provoca que un joven no logre nada por sí mismo. Necesitar la ayuda de mamá o papá cada noche no crea una independencia saludable y sí lastima la autoconfianza de un muchacho. Así que si tu hijo necesita ayuda constantemente, habla con los maestros. Y asegúrate de que se esfuerce antes de pedir ayuda, porque cuando una madre hace lo que su hijo no puede por sí mismo, se siente débil y castrado. Desafortunadamente, aún con la mejor intención, hacemos esto todo el tiempo. Como madres, nos acostumbramos tanto a ayudar y criar a nuestros hijos que será difícil saber cuándo contenernos. Por esta razón seamos muy cuidadosas. Observemos a nuestros hijos y pongámosles retos adecuados a su edad.

De la misma manera, reconozcamos los momentos en que necesitan ayuda. Por ejemplo, si un hijo batalla con el trabajo escolar, sufre depresión o ansiedad, tiene dificultades con sus amigos —aunque es bueno enseñarle a manejar la situación él solo—, y si se da cuenta de que no puede, entonces debe confiar en la ayuda de un adulto.

La madre de Tom supo cuán difícil era refrenar su ayuda. Cuando tenía sólo ocho años, tuvo un altercado con un compañero que criticaba al hermano menor de Tom. A él no le gustó el insulto y le dijo al otro niño que fuera a su casa saliendo de la escuela para arreglarlo. Por la tarde, el timbre de la puerta sonó y la madre de Tom abrió. En la entrada se encontraba el ofensor del hermano menor. Lo saludó y le preguntó si podía ayudarlo.

—Sí. Vine a pelear con Tom —dijo el chiquillo. Se quedó atónita unos momentos.

Después, habló con calma al niño.

—Ah, ya veo. Bueno, Tom está en el patio trasero. Puedes ir ahí rodeando la casa. Cerró la puerta y, como era de esperarse, el otro niño de ocho años fue al patio trasero y encontró a Tom. Conforme los dos se encontraron, su madre observaba desde la ventana de la cocina. Vio cómo

intercambiaron unas cuantas palabras y después forcejearon. No se lanzaron golpes, pero rodaron por el piso; la madre de Tom salió y declaró que la “pelea” había terminado. Le dijo al otro niño que regresara a casa.

Como madre, confieso que cuando Tom me contó eso me sentí sofocada. Si un chiquillo fuera a mi puerta para pelear con mi hijo, quizá no lo habría permitido; tal vez los hubiera llevado a la cocina para darles algo de beber, y quizás galletas para ponerlos de buen humor, y discutir la situación con ellos. Habría tratado de convencerlos de que arreglar un problema sin pelear era una forma mucho más saludable de arreglar el conflicto, o quizá recurriría al plan B: los dejaría fuera de eso y llamaría enojada a la madre del otro niño.

Afortunadamente para Tom, yo no era su madre. Cuando me contó esta historia, muchos años después, dijo:

—Mi mamá era mi héroe. La admiraba incluso cuando era pequeño y cuando ese niño fue a mi puerta, mi vida cambió. En lugar de pedir que el muchacho se fuera, mi madre lo envió al patio trasero porque sabía que necesitaba defender a mi hermano, que mi orgullo estaba en juego y no me arrebataría eso. Tras la pelea (y, en realidad, no fue eso), me sentía en la cima del mundo. No sólo me hacía cargo yo solo, mi madre también lo creía. Sus acciones me decían, “Tom, tú puedes hacerte cargo de lo que sea. Creo en ti.”

Claramente emocionado, siguió hablando de su madre.

—Cuando crecí, me sentí muy agradecido por eso. En la universidad algunas veces me sentía inseguro sobre mis estudios. Entonces llamaba a mi mamá y me decía que podía hacerlo. Ella era mi inspiración. En la universidad, fue a la escuela de leyes. Era brillante y ahora es juez. Ver lo que hizo y comprender cuánto creía en mis capacidades para lograr mis metas me inspiraron para ir a la escuela de leyes. Esos diez minutos de mi vida me cambiaron y también la relación con mi madre. Estoy muy agradecido por lo que hizo aquel día.

Nosotras criamos por instinto y, por lo general, funciona muy bien.

Sin embargo, cuando se trata de hijos, debemos comprender la diferencia entre lo que necesitan y lo que les damos. Es la clave para criar hijos maravillosos: comprender que, como mujeres, vemos las cosas de manera distinta que los hombres; nuestros hijos necesitan que actuemos de modo que se hagan más fuertes, no débiles.

En varios aspectos, es fácil criarlos. Físicamente son inquietos y necesitan moverse mucho, así que haz que el trabajo agote su energía. Cuando están enojados, suelen contentarse rápido como si nada hubiera pasado. La mayoría de los niños no guarda rencores. Hacen lo que deben. Si hay un problema, encuentran una solución. Recordemos esto: no interferir en su manera de abordar los problemas.

Cuando se trata de empoderarlos hay varias opciones. Al igual que la madre de Tom, dejarlos actuar según sus propios impulsos y no interferir en cada discusión que tengan. Dejemos que batallen en el campo (sin gritar a sus entrenadores), y que hagan las labores que requieran fuerza física, como sacar la basura o juntar las hojas secas. Que vayan a la escuela en bicicleta en lugar de llevarlos o que hagan los mandados de los abuelos. ¡Todo mundo se beneficia!

Sin embargo, existen otras maravillosas formas de dar el hacha para que se abran camino en la vida: enseñarlos a retarse intelectualmente. En lugar de mimarlos y que vean televisión o videojuegos, podemos darles libros adecuados para su edad y preguntarles sobre ellos. O, mejor aún, leer el libro junto a tu hijo y hablar sobre sus preguntas o pensamientos conforme leen. Piensa cómo es la vida a las cinco de la tarde en tu casa. Regresas de recogerlo del entrenamiento y husmeas el refrigerador para preparar la cena. Gruñes porque sólo tienes media lechuga, unas cuantas zanahorias y poca carne. Te das cuenta de lo inevitable: regresarás al automóvil. Tu hijo ve todo lo que haces. Le dices que vas al supermercado y él se muere de hambre. Entonces te culpas por no comprar la comida el día anterior (siempre nos sentimos culpables por algo).

Tu hijo también está ansioso porque tiene dos pruebas al día siguiente. Necesita que lo ayudes a estudiar porque no comprende el álgebra. Se echa en el sofá y juega con su PSP mientras vas al súper. Debe empezar su tarea, pero no quieres que se frustre con ella, así que lo dejas con sus videojuegos.

¿Qué acabas de hacer? Tu decisión le dijo: “No entiendes las matemáticas sin mí, así que espérame. Me necesitas. No te inquietes y, como soy una buena mamá, te ayudaré. Tú juega.”

Esto parece trivial, pero, desde la perspectiva de un niño, es algo serio. Le creas un patrón de pensamiento. Al sentarse en el sofá, no lidia con la frustración ni realiza tareas intelectuales desafiantes. Tú, por otra parte, estás cansada y no quieres discutir, sólo poner la cena sobre la mesa. Sin embargo, con algunas reglas estrictas (batallas por ellas al principio, pero

todo termina una vez que tu hijo acepta las reglas), te aseguraras de que tu hijo sea más capaz.

Enséñale confianza

Los mimos empiezan temprano en la vida. Habla con cualquier buen maestro de preparatoria y te dirá que uno de los obstáculos más grandes para un hombre joven es una madre que lo vuelva inútil. Cuando nuestros hijos están en primer o segundo año, batallan con nuevas ideas y los ayudamos. Al principio, para resolver problemas de matemáticas y, antes de darte cuenta, terminamos las maquetas, proyectos de arte y reportes de historia. Tenemos que “ayudar” porque el mundo es competitivo y no queremos que nuestros hijos se rezaguen. Sin embargo, así comunicamos a nuestros hijos que su trabajo no es bueno sin nuestra ayuda. En cuarto año, muchas inculcamos una dependencia poco saludable en nuestros hijos.

Muchas quedan atrapadas entre enseñar a sus hijos cómo hacer las cosas por sí mismos y que no estén en desventaja académica, porque los padres de sus compañeros también los ayudan. Siento que en situaciones como ésta, deben resolver el problema con el maestro. Quizá los niños obtengan mejores calificaciones si sus padres realizan el trabajo, pero al final todos pierden. Quienes hacen solos sus trabajos, tal vez obtengan calificaciones más bajas, mientras a los que sus padres les hacen el trabajo, más altas; pero estos últimos nunca sabrán sus verdaderas capacidades.

Una de las principales motivos de que las mamás se entrometan y hagan trabajo de más es que ven sufrir a sus hijos en algún área y piensan que solucionar su pereza es la solución. Quizás nuestro hijo es bueno académicamente, pero en cuanto a su físico es un poco regordete o no resulta hábil en los deportes. Queremos que nuestro hijo sea respetado y aceptado por sus pares; sin embargo, lo forzamos a ser algo que no es, como obligarlo a jugar cuando le gustaría leer un libro; o le sugerimos que ingrese a un equipo en contra de su voluntad. Sentir pena por ellos porque no encajan en la “norma” es diferente a sentir empatía y ellos captan el mensaje de que merecen piedad.

Sentir empatía por un hijo sin aptitudes deportivas, académicas o habilidades sociales, significa que comprendemos sus dificultades y eso les hará la vida más desafiante. La empatía nos sensibiliza hacia sus problemas, pero no debemos responsabilizarnos de ellos. Nos lleva al punto en que

comprendemos sus luchas, pero mantengamos límites adecuados y saludables al lidiar con esos problemas, límites cruciales en el desarrollo saludable de su identidad como hombre.

Digamos que tu hijo no es muy bueno en los deportes. Quiere jugar fútbol pero es rechazado una y otra vez por los entrenadores. En esta situación, una madre empática lo ayudaría a comprender que eso no es posible, pero hay otras actividades para canalizar sus energías (no digas talentos porque no es del todo correcto). Al manejar la situación de modo realista y ayudarlo a ver que existen muchas otras formas de diversión, le enseñamos que no tener talento para el fútbol no es tan malo. La empatía nos permite comprender su situación, pero no perjudicarlo al sobrerreaccionar o que perciba eso como un fracaso.

Sin embargo, si respondemos a esta situación con pena por nuestro hijo y poniéndonos a la defensiva, le transmitimos que de alguna manera es un fracaso. ¿Por qué otra razón sentirían pena? La compasión puede llevarnos a demostrar a nuestro hijo que en realidad no es un fracaso. El problema es que ellos se dan cuenta. Incluso sus mentes jóvenes razonan que no ser bueno en fútbol no es tan malo, entonces, ¿por qué mamá se enoja tanto?

Cuando cambiamos de la empatía a la compasión nos metemos en problemas. Donde la empatía nos impide resolverlos, la compasión tampoco lo hace. Nos atrae para que sintamos pena por nuestros muchachos. Y cuando esa punzada se asienta en nuestro corazón, los ponemos en una situación comprometedor, porque los vemos como el desamparado, el ave de ala herida. Una vez que los vemos como minusválidos, los tratamos como tales. Un niño se dará cuenta de ese sentimiento y ahí empiezan los problemas. Ninguno quiere sentir que su propia madre lo cree débil. Al principio, se sentirá bien, su madre lo ama y se preocupa por él. Pero, conforme pasa el tiempo, la compasión traerá consecuencias catastróficas. La mayoría de las buenas mamás no se dan cuenta de esto.

Simplemente observamos a nuestros hijos y nos ocupamos de sus dificultades porque deseamos mejorar sus vidas. Si son molestados, queremos asegurarnos de que nadie los lastime. Si no son muy populares con sus compañeros de clase, si tienen un problema de aprendizaje o si la vida parece injusta para ellos, intercedemos y arreglamos las cosas por ellos. Sin embargo, seamos cuidadosas. Si constantemente creas excusas para su comportamiento o lo defiendes de los demás, pregúntate si sientes

empatía o compasión. Recuerda que sentir pena por él nunca conduce a nada bueno. Únicamente lo lastima.

Si tu hijo vive con una desventaja imaginaria (o real), rétalo a que viva tan normalmente como sea posible con su diferencia o incluso para hacerlo más fuerte. Quizás sientas que actúas contra tu instinto maternal, pero está bien. Aún es tiempo de hacerlo. Cuando Quinton estaba en su primer año en la universidad sintió una ansiedad extrema, despertaba a mitad de la noche con ataques de pánico. Al principio, no llamó a casa para contarlo a su madre, Andrea, pero los ataques se volvieron tan severos que no pudo salir de su dormitorio. Cuando finalmente se lo contó, Andrea condujo tres horas para reunirse con él y ayudarlo a descubrir qué hacer. Quinton quería dejar la universidad. Sentía vergüenza de que sus amigos y compañeros de cuarto supieran lo que sucedía. Cuando Andrea llegó, lo encontró ansioso, delgado y pálido. Durante los siguientes días, hablaron sobre su ansiedad y planearon acudir con un buen consejero y un médico local. Andrea me contó que al principio sintió tanta pena por Quinton que estuvo a punto de empacar sus cosas y llevarlo a casa. Me dijo que estaba tan dolida que le daban náuseas y no dormía.

Mientras estuvo con él en la universidad, le confesó que fumó mucha marihuana para pasar el día. Incluso fue aprehendido en el pueblo en posesión de drogas y estuvo en la cárcel varios días. Estaba muy avergonzado para llamarla. Pero simplemente no dejaba de fumar porque se sentía mal y la yerba lo ayudaba. Ella dijo que lo comprendía, porque estaba en medio de tal alboroto. Pero debía olvidar las drogas.

Cuando Andrea llegó a casa me llamó, no estaba segura de haber hecho lo correcto:

—”Al principio, sólo quería regresarlo a casa. Ni siquiera le reproché adecuadamente que usara drogas. Sabía que lo ayudaba y pasaba por un mal momento. Entonces algo me sucedió en esos días juntos. Quería decirle que dejara la universidad, pero no lo hice. Sufría un ataque de ansiedad, pero estaría bien. Encontramos a un consejero y le dije que necesitaba terminar las últimas seis semanas de clases. Le dije que la vida es dura pero lo que sufría era tratable y lo ayudaría a recuperarse.

Como madre, justifiqué su uso de marihuana e incluso sentí un poco de pena porque lo encerraron un tiempo. Y estuve tentada de subir ese cuerpo de diecinueve años al automóvil y llevarlo a casa. Sin embargo, como médico, tomó la decisión correcta con Quinton en ese momento crucial de

su vida. Sí, había sufrido un ataque de ansiedad, pero cuando ella lo abordó de manera realista y lo ayudó a hacer un plan, él sintió alivio. Si hubiera acudido a él y dicho cuán mal se sentía y cuán devastador era verlo sufrir ataques de pánico y que regresara a casa, él habría sentido su compasión y eso habría empeorado el problema.

Al decir a su hijo que tenía la resistencia emocional para terminar el año, le transmitió que era fuerte. También le comunicó que, aunque lo entendía, fumar marihuana no era aceptable, incluso si sentía ansiedad. En otras palabras, le comunicó grandes esperanzas para su futuro sin condenarlo. Aunque se sintió despiadada e insensible, le hizo un gran favor. Le dio un hacha cuando más la necesitaba.

Enséñale a ser responsable

Como los hombres no se encargan de cuidar el hogar, se sienten seguros vinculados a su trabajo, cristal a través del cual se ven muchos hombres. Incluso cuando son pequeños, perciben la identidad de su padre conectada con su profesión. Aprenden que trabajar es parte de ser hombre. El trabajo aumenta la fuerza de carácter en los niños porque se sienten realizados y orgullosos. Conforme maduran en la adolescencia, el desarrollo psicológico saludable pasa de la dependencia de mamá a ser independiente, y responsabilizarse de algún trabajo permite que esto suceda.

Los niños de seis o siete años se sentirán mejor si alguien depende de ellos para ciertas tareas. Sin embargo, para muchos de nosotros, entregar una lista de obligaciones a nuestro hijo nos hace sentir culpables. Somos las cuidadoras, encargadas del hogar; brindamos un entorno hogareño agradable a nuestras familias. Pedir a nuestros hijos que trabajen puede sentirse como algo contradictorio. Comprendamos que, a pesar de quejarse y refunfuñar, necesitan obligaciones, tareas para tener una sensación de pertenencia. Incluso los niños sentirán que son parte integral de una unidad y son necesarios. Cuando no les pedimos que hagan algo en casa (sean o no remunerados), no se sienten necesarios. Un niño sin responsabilidades quizá actúe como un chiquillo consentido, pero, en realidad, finge porque es un niño frustrado y a veces solitario, que anhela desempeñar un papel importante en la familia.

Recomiendo a las madres buscar faenas sencillas para que las hagan cuando tengan edad suficiente. Conforme crecen, la complejidad y

frecuencia de los trabajos aumentará y serán más significativos. Pueden dividirse entre labores caseras y trabajo remunerado fuera de casa. Esto es importante para las madres solteras por varias razones.

En primer lugar, sienten más culpa por la ausencia del padre y muchas la compensan haciendo la vida sencilla para sus hijos. La culpa hace que trabajen más y pidan menos a sus hijos. Sin embargo, en esa situación, madre e hijo pierden. El hijo la oportunidad de comprender que es necesario y que tiene un rol importante en la familia. Y la mamá porque trabaja de más y se agota. Así, para las madres solteras o madres que reciben muy poco apoyo de sus esposos, por favor, no priven a sus hijos de todos los beneficios del trabajo. Antes de irse de casa, es crucial un fuerte sentido de logro y contribución, porque, conforme maduran, vinculan su identidad con realizar un buen trabajo. Los muchachos que trabajan duro se sienten mejor. Las madres fuertes les enseñan que, en efecto, siempre los amarán incondicionalmente, pero el trabajo también es vital para ellos.

Muchas madres “protegen” a sus hijos de realizar faenas; razonan que necesitan tiempo libre para hacer deportes y otras actividades extracurriculares, para ingresar a una buena universidad o simplemente para divertirse. Aunque comprendo el encaminar a los hijos para que logren metas a largo plazo, recordemos que descubrir una pasión o habilidad no beneficia a nuestros hijos si no desarrollan su ética laboral. Sí, aprenden disciplina en un campo de fútbol, salón de clases o auditorio; en esos ambientes aprenden cómo mejorar su desempeño a través de la disciplina y la práctica. El trabajo, distinto a los deportes u otras actividades personales, les enseña a perseverar simplemente porque es lo correcto. Si pasan la tarde barriendo las hojas, no recibirán elogios ni mejoraran una habilidad; sí lograrán, en cambio, un sentimiento de logro y el orgullo que conlleva ayudar a los demás y ser responsable.

Muchas madres creen que en nuestras vidas sólo se trata de dar, proveer y otorgar cosas. Lo hacemos porque vimos a nuestros amigos hacerlo y sentimos presión de nuestros pares. Y algunas porque es más sencillo que pelear con nuestros hijos. En ocasiones, se negarán a ayudarnos en la casa y es más sencillo hacer las labores y evitar el fastidio de convencer a nuestros hijos a realizarlas. En mi experiencia, la energía es el principal limitante para ser un gran padre y lo entiendo perfectamente. Pero recordemos que iniciar a los niños en este camino es lo difícil, la parte que requiere más energía. Una vez acostumbrados a trabajar, la vida será más sencilla. No

tendremos que recordar y pelear en los años por venir; todo lo que tenemos que hacer es invertir la energía inicial para encaminarlos. Los niños siempre evadirán las cosas si eso los libra de sus obligaciones. Si no cambiamos de opinión y les enseñamos que el trabajo es parte de la vida, sus responsabilidades se convertirán en un peso en sus vidas.

Las mamás suelen preguntarme cuánto trabajo deben hacer según sus edades. Si no estás segura de lo que asignas a tu hijo, éstos son algunos consejos para los trabajos en el hogar.

Para los niños de preescolar: una faena en el hogar un par de veces a la semana. Quizá pasar una carga de ropa de la lavadora a la secadora, recoger los juguetes o barrer el piso de la cocina. Lo importante es seleccionar algo que haga una y otra vez. Esto desarrolla una rutina y sienta las bases para que entienda el trabajo como parte de la vida.

Para los de primaria: algo que realizar por lo menos tres veces a la semana, antes o después de la escuela, y que requiera mucho tiempo. Puede separar los materiales reciclables en la casa, limpiar los platos, poner la mesa, etc. Idealmente, algo que no sólo lo ayude a él, sino también a la familia. Esto lo hace sentir parte de una unidad familiar.

Para los de secundaria y preparatoria: faenas diarias y empezar a trabajar fuera del hogar. Si es muy joven para trabajar en una tienda, que pregunte a sus vecinos si requieren algo en su jardín u otras labores del hogar. Quizá una pareja mayor necesite limpiar su entrada en invierno o podar su césped en verano. No pasarán todo su verano trabajando; no obstante, sí es muy factible laborar y divertirse. Lo importante es que, durante esos años cruciales, cuando desarrollan independencia, realicen algún trabajo que les dé un sentido de capacidad y autonomía. Son dos cualidades muy importantes en los adolescentes. Y un trabajo puede alejarlos de los problemas. En mis veinticinco años trabajando con niños, descubrí que quienes trabajan o invierten su tiempo en algo productivo, beben menos, tienen mejor autoestima, presentan tasas más bajas de depresión y ven la vida con más optimismo. Con este fundamento, están mejor preparados para los años por venir cuando ya no vivan contigo.

Fabulosos empleos aburridos

Uno de los perjuicios que las simpáticas madres hacemos a nuestros hijos es evitar que se aburran y terminamos saturando su horario. Cuando mi hijo

era adolescente, quería que decidiera ser jugador profesional de futbol, ir a los Juegos Olímpicos para competir en tae-kwon-do, convertirse en neurocirujano, liderar a un grupo de estudiantes en la naturaleza (como su padre hizo a su edad; he aquí un consejo: nunca lo obligues a hacer lo que su padre hizo), o ser ingeniero químico. Necesitaba experimentar todas estas cosas para elegir una, razoné, así que ¿cómo hallar tiempo para estudiar? Pensé, como muy buena madre, que resolviera su futuro antes de su segundo año en la universidad.

Mis intenciones, como hipercelosa y adorable mamá, eran buenas. Quería lo mejor para mi hijo. Pero mis instintos (y amigos) decían que lo que parecía mejor para mi hijo no lo era. Necesitaba saber si tenía lo necesario para ser un jugador profesional. Una buena madre le enseñaría a lidiar con las presiones de la vida diaria (como qué hacer en caso de aburrirse) antes de descubrir qué será de adulto. Pero, yo no quise. Deseaba que fuera muy activo porque era lo que hacían las mejores mamás: darles oportunidades, buenos momentos, aventuras y actividades, y así no dejar espacio al aburrimiento.

Por fortuna (para mí), combiné responsabilidad y diversión en un verano en que su tía necesitó ayuda en su cafetería. Preparar café es un poco aburrido cuando estás en el último año de la preparatoria, pero fue una experiencia maravillosa para él. Vi cómo se transformó su carácter. Siguió jugando futbol, pero también ayudó a su tía en un empleo que era un poco tedioso, trabajó arduamente y se comprometió con un horario, y esto lo hizo feliz. Solía llegar a casa después del futbol o de la escuela de verano (Sí, así se prepararía para la universidad) de mal humor. Pero llegaba del trabajo muy animado. Era aburrido, así que él lo hacía divertido. Por otra parte, el entrenamiento de futbol lo hacía más fuerte, un mejor jugador, pero costaba dinero. Cuando no lo lograba (cosa que sucedía con frecuencia), se sentía decepcionado. Trabajar en una cafetería nunca lo decepcionó, porque lo hacía como deseaba.

Arrójalo a la batalla

Quien pase tiempo junto a un hombre, no importa de qué edad, sabe que de vez en cuando necesitan una pelea que ganar. Algunas veces son físicas, la mayoría imaginarias. Sea como sea, buscan controlar situaciones y personas y, en particular, defender lo que creen correcto. Esto es difícil para muchas

madres, porque no somos así. Claro, algunas somos muy asertivas y marchamos a la guerra en cuanto alguien que amamos está amenazado; sin embargo, por lo general, ellos son más proclives a pelear que sus hermanas.

Observa a cualquier niño de cinco años jugar. En cuestión de minutos, hallará una rama o piedra para luchar contra un oso. Construirá cosas y las destruirá sólo para reconstruirlas. Son gente de movimientos motores gruesos y esto se manifiesta combatiendo enemigos. Aceptemos este instinto para canalizarlo de modo saludable. Es importante ayudar a un hijo a gastar su energía y fomentar su autoconfianza. Contra lo que podrías creer o leer, los videojuegos bélicos no satisfacen su necesidad de pelear. Los videojuegos, películas o canciones violentas los vuelven insensibles con los demás y actúan de manera agresiva conforme crecen. No les enseñan compasión ni sentido de ellos mismos, poder masculino. Varios estudios documentan los efectos dañinos de la violencia en los medios de comunicación.¹ Ver violencia repetidamente ocasiona que los niños actúen con más violencia y sean más agresivos.² Observarla en los medios de comunicación no satisface su deseo de pelear; sólo los hace menos sensibles.

Muchas madres preguntan si está bien que sus pequeños practiquen juegos bélicos con sus figuras de plástico. Algunas están preocupadas cuando los ven con otros niños metidos en juegos donde un grupo representa a los villanos y otro a los héroes. Por lo general, usan palos y algo que simule una pistola, y sus madres se preocupan por criar al siguiente Unabomber. A estas madres les digo, ¡relájense! Existe una enorme diferencia entre los juegos recreativos y los videojuegos violentos. El primero utiliza la imaginación de un niño, lo libera de algunos miedos y preocupaciones. Bruno Bettelheim escribió extensamente sobre la necesidad de un niño de leer cuentos de hadas en los que se enfrenten el bien y el mal: al escuchar una historia así, con un héroe y un villano, el niño resuelve conflictos internos sobre lo bueno y lo malo. Con fantasía, puede imaginarse como el caballero que salva a la damisela en peligro. Si lee sobre un rey malo con sus súbditos, reconocerá que quizás él también se comporta inadecuadamente con otras personas. Debido a su imaginación, procesa pensamientos más profundos y sentimientos conflictivos. Puede imaginarse como el rey que cabalga a través del bosque con una espada al costado. Sentir cuán poderoso sería como rey. Sería bueno, piensa, pero comprende al rey malo. Entonces se pregunta si ser malo está bien, porque

el rey era malo, o ¿debería ser bueno como su madre le ha dicho? El conflicto sobre ser un rey malo o bueno, se hace más grande. Al final, decide que el rey puede ser el malo y él será bueno, porque la vida funciona mejor así. Esto sólo es un ejemplo de cómo la fantasía permite al niño resolver un conflicto de manera saludable.

Esto no sucede con los videojuegos ya que actúan por reflejos; absorben los mensajes e imitan comportamientos, pero nunca procesan los problemas a un nivel más profundo.

Enseñarlos a ser asertivos y pelear por lo que creen se hace de varias maneras. Una parte importante de la autoestima se construye cuando se defiende por sí solo, así como lo que cree correcto. ¿Debemos enseñarlos a noquear niños en el parque si le lanzan un golpe? No, pero sí qué hacer si abusan de él, lo humillan o acosan.

Nos hemos vuelto tan temerosos de insultar a los demás que nuestros hijos sienten que no pueden defenderse y algo peor: no necesitan defender a quienes necesiten ayuda. He escuchado cintas de niños que molestan a los demás. Por lo general, lo perturbador al escuchar la voz de los abusadores es la indefensión de quienes miran. Ser malo es fácil. Intervenir y defender a los oprimidos es difícil. Y puedo decirte que si quieres criar a un niño que se convierta en hombre satisfecho de sí mismo y de la vida, enséñale cómo pelear por los que necesitan su ayuda. Si tu hijo es más alto y grande que la mayoría de su salón, enséñale a cuidar de los más pequeños o a los que consideran nerds. Conforme crece, anímalo a ser caballeroso. Cuando esté en preparatoria, que cuide de las jóvenes que son molestadas. Y cuando vaya a la universidad, que cuide a sus compañeras cuando atraviesen el campus ya tarde. Al ayudar a los demás, se sentirá mejor y será más desinteresado.

Por fortuna, podemos enseñarlos a ser perspicaces. La mejor manera de alertar a nuestro niño sobre los mensajes que recibe a diario en cuanto a ser popular, sensual, agresivo o irrespetuoso con las mujeres es decirle que eso afecta su autopercepción. Así que primero descubriremos cuáles son estos mensajes para ayudarlos a combatirlos. Es un maravilloso recurso para que tengan una “batalla”, por así decirlo. En seguida algunos mensajes tóxicos comunes que reciben. Los he reunido de jóvenes vistos a lo largo de veinticinco años. Quizá tu hijo tenga problemas con algunos o todos. Podrás diferenciar fácilmente cuáles llegan a casa.

1. No soy tan inteligente como mis amigos.

La mayoría de ellos maduran más lento que las niñas, en particular en los primeros años de primaria. Aprenden a leer después que las niñas, tienen más dificultades de atención en la escuela o problemas con las ciencias y las matemáticas. Si están en una clase mixta, identifican a las niñas que aprenden con rapidez. Debido a que no reconocen su proceso de desarrollo cognitivo, concluyen que son estúpidos. Es evidente que más niños son clasificados con “problemas de aprendizaje” o con TDAH en primer o segundo grado.³ Los sentimientos de inferioridad y falta de autoestima que causa tal denominación quizá los afecte varios años. Algunos me confiaron que, en uno de los primeros años escolares, un maestro les dijo que eran lectores deficientes y la humillación los acompañó hasta después de la preparatoria.

Soy muy cuidadosa cuando se trata de etiquetar a chicos con problemas de aprendizaje en los primeros años de primaria porque, en varios casos, simplemente necesitan madurar. Te recomiendo abogar por tu hijo para que tenga tiempo para madurar. Si un maestro o doctor lo etiqueta como si tuviera alguna dificultad, debe demostrarlo. Ya que, una vez diagnosticado, quizá no haya vuelta atrás.

Lo mejor es evitar palabras como “listo” o “inteligente”. En esos primeros años, simplemente no sabes cuál es su capacidad intelectual. Es tan dañino tanto decirle a un niño que tiene un don antes de saber lo suficiente al respecto, como catalogar a uno con problemas de aprendizaje.

Si tu hijo se preocupa por no mantener el paso en la escuela, en especial si se compara con niñas de su edad, ayúdalo a deshacerse de la sensación de no ser listo. Enséñale que cuando llena su cabeza con esos pensamientos — que no puede hacer algo o no tiene inteligencia para resolver un problema — sólo son pensamientos, no la realidad. Muéstrale cómo ignorar esas ideas negativas y hacerlas desaparecer.

2. No soy tan agradable como mis amigos (y, por lo tanto, no encajo).

Si tu hijo se siente así, su autoestima será deficiente, sin importar su edad. Por lo tanto, haz dos cosas para combatir esa idea. Primera, si su padre está dispuesto, que aumente el tiempo que pasa con su hijo. Los jóvenes (en particular los adolescentes) incrementan su autoconfianza si su padre les presta atención. Segunda, ahuyenta la idea de que es desagradable y reviértanla. Esto es importante porque así separan lo que sienten sobre ellos

de lo que es verdadero. Quizá sientan que son desagradables cuando no lo son. Haz que se dé cuenta de las cosas maravillosas que hay en él. ¿Es valiente, paciente, empático o buen hermano? Resalta las cualidades de su carácter que te enorgullecen en lugar de las cosas que hace bien. No quiere ser agradable por lo que hace, sino por quien es.

Enséñale que, incluso si le desagrada a algunos compañeros y han sido malos con él, no significa que él sea desagradable; quizá los otros no son amables. Mientras identifican los pensamientos desagradables, ayúdalo a remplazarlos con pensamientos positivos. Una vez más, esto requiere de mucha paciencia, pero, con el tiempo, realmente funciona.

3. No pasa nada si lo molestan.

Muchos padres me comentan que ser molestado simplemente forma parte de la vida de todo muchacho, del establecimiento del orden jerárquico, razonan. Aunque esto sea correcto para algunos padres, no cae tan bien a las madres. Somos las protectoras de nuestros hijos desde que nacen, y no sólo tenemos el derecho de protegerlos, es nuestra obligación.

Las historias de abuso escolar se han vuelto comunes en las noticias, sea porque el acoso escolar se hizo más común o porque ahora lo denunciarnos. Creo que es una combinación de las dos opciones. La última década vio el acoso por internet. Ahora se puede molestar a alguien frente a una gran audiencia de amigos a través de Facebook, tweets o videos de YouTube. Ya no sólo es la víctima humillada frente a unos cuantos conocidos: es frente a cientos de jóvenes. Esto hace que el dolor del acoso sea mucho mayor.

La pena y humillación son dos de las emociones más difíciles de manejar, porque son muy complejas. Dañan su autoestima y las creencias sobre sí mismo y las los demás hacia él. Toda buena madre protege a su hijo de estas emociones, pero hacerlo puede ser difícil. Si no somos cuidadosas, amplificamos la humillación; esto haríamos si peleamos sus batallas cuando tiene edad y madurez suficiente para hacerlo él mismo.

Hay varias cosas por hacer para evitar que nuestros hijos sean acosados y recuperarse si esto ocurre. Primera, que sean educados y asertivos. Por naturaleza, algunos son mandones; otros son más sensibles y callados. Sin cambiar su personalidad (algo que de cualquier forma no podemos hacer) podemos influir en cómo interactúa con sus pares. Entrenarlo para que hable por él sin ser agresivo. La mejor manera es preguntarle sobre sus sentimientos y deseos desde una edad temprana. Por ejemplo, después de

visitar a la familia, preguntarle qué le gustó más de la visita y qué no. Al preguntarle sobre asuntos importantes, le transmitimos que sus palabras y pensamientos son valiosos. Esto no significa que siempre les preguntemos que quieren y dárselo; sólo que tengamos presente lo que piensa y siente. Un joven aprende que él también debe valorar sus pensamientos y sentimientos. Al pedirle que verbalice pensamientos positivos y negativos, lo ayudamos a expresar algo que de otra forma no diría.

Enseñarle a no temer a los bravucones también es muy importante. Los bravucones eligen niños callados, amables, cumplidos y, algunas veces, un poco distintos al resto del salón. Quizá elijan al más inteligente, el que saca todos los premios. Y algunas veces al que se sale con la suya. Los bravucones se alejan de quienes los retan. Si un niño menosprecia a un bravucón, quizá éste elija una presa más fácil.

Siempre cuida señales de abuso escolar, principalmente porque los niños no cuentan a sus madres cuando les sucede. Entre más edad tenga el niño, es menos probable que se lo cuente a su madre. Debes ser competente en tu trabajo de detective. Busca síntomas de retraimiento o que de pronto no quiera ir a la escuela. Si tu hijo usa el autobús y de pronto no quiere usarlo pregunta qué sucede. Si lo molestan en el parque, quizás quiera quedarse en casa todo el tiempo. Recuerda, los bravucones hacen que los muchachos se sientan humillados y débiles y cuando estos sentimientos se alojan en su interior, se sienten miserables. Sin embargo, ya que los niños no admiten ser humillados y avergonzados, las emociones reprimidas salen “por los lados”. Por ejemplo, quizá un niño se vuelva huraño, bajen sus calificaciones, desaparezca el interés en sus pasatiempos o tenga accesos de ira sin ninguna razón. Todas señales de que podría sufrir algún tipo de humillación; indaga si lo molestan.

Si eso sucede, evalúa la situación. Es importante que no exageres, esto sólo empeorará el problema. Por ejemplo, si otro niño acusa constantemente a tu hijo de hacer trampa, eso quizá no constituya abuso, en especial si tu hijo lo conoce y no le importa lo que diga. Si alguien pone un apodo o insulta a tu hijo y éste responde de la misma manera, quizás tampoco se califique como abuso, dependiendo del contexto y los insultos proferidos. Definir lo que tu hijo percibe como acoso escolar en realidad depende del efecto negativo que tenga en él. Por lo general se hacen bromas pesadas y nadie sale ofendido, porque se conocen y sienten que están a la misma

altura. Algunas veces, en nuestro ardor por defenderlos hacemos una tormenta en un vaso de agua.

Si determinas que tu hijo es acosado por un bravucón, entra en acción. Conoce los detalles de un maestro o adulto a cargo. Si no te ayudan a resolver el problema o el bravucón no es castigado, acude al director. Si éste falla, acude con los padres de otros niños. Recomiendo que, si es posible, ambos padres se involucren en el proceso porque, desafortunadamente, muchas autoridades escuchan más a los hombres que a las mujeres. Entre más padres se unan en un frente común, es mejor.

Ahora demos la vuelta a la tortilla. ¿Qué harías si descubres que tu hijo es un bravucón? Todos los padres creen que sus hijos “nunca harían cosas malas” a los demás. La negación está arraigada en casi cada padre que conozco. ¿Qué nos impide apreciar a nuestros hijos desde todos los ángulos? Queremos que sean maravillosos, porque son un reflejo de nosotros y somos maravillosos. Sin embargo, debemos superarlo. La humildad nos hace darnos cuenta de que nuestros hijos pueden encarar las mismas dificultades que nosotros cuando somos amables e imparciales todo el tiempo. Debemos ver nuestros defectos para ayudarlos a convertirse en adultos felices y responsables.

Si escuchas que tu hijo es bravucón, corrobóralo. Pregunta a su maestro o a otro padre en quien confíes. No preguntes a sus amigos, porque quizá no digan la verdad. Después pregunta a tu hijo si hizo lo que los demás dijeron. Esto es complicado porque estará a la defensiva (si es culpable) y tal vez mienta. No quiere decepcionarte ni tampoco que sufras las consecuencias. Quizá tengas que preguntarle varios días antes de dar con la verdad.

Si compruebas que lastima a los demás, debe aprender algunas lecciones. Ser malo siempre lo lastima a él y a los demás. Si no puedes enseñarle cuán grave es ser malo y se sale con la suya, limitas su crecimiento. Así que no dejes que eso suceda. Habla sobre su comportamiento, dile por qué es inaceptable y después dale un castigo adecuado. Éste tiene que volverlo humilde y que sienta humillación. Debe disculparse (en persona es mejor) con la víctima y con sus padres. Después, ponlo a trabajar, que se pierda de algo que disfrute o ponlo a prueba. Si su comportamiento es tan malo que lo suspenden, asegúrate de que utilice su tiempo libre. No permitas que se quede en casa y vea la televisión o utilice videojuegos. Esto es difícil para los padres y requiere de fuerza interna; sin embargo, es una de las cosas más amorosas como padres de un niño descarrilado.

Pero lo más importante es llegar a la raíz de ese comportamiento. ¿Por qué es malo? Sin tratarlo como víctima (porque eso también los paraliza), habla honestamente sobre sus sentimientos. ¿Por qué está tan agitado, tan enojado? ¿No siente compasión o empatía? Quizá necesites ayuda profesional, porque la mayoría de los padres no obtiene esta información de los hijos. Simplemente porque son muy cercanos, así que pide ayuda. No obstante, hagas lo que hagas, nunca evadas la verdad de lo que sucede y de lo que hace tu hijo. Mantener los ojos bien abiertos es una de las mejores habilidades de un padre. Tu hijo nunca tendrá una vida saludable y feliz, si le permites que niegue lo que sucede.

4. Para ser popular debo tener sexo con varias chicas.

Las madres subestimamos los escandalosos mensajes que reciben nuestros niños sobre una vida sexual activa. Como si los hombres que tienen sexo con más mujeres fueran más machos. Como madre, sabes mucho más. Hay una enorme presión para que tengan sexo antes de graduarse de preparatoria. Y, también muy importante, varios se sienten mal si no tienen sexo o, si lo han hecho, resultó una mala experiencia. Yo observo esta última situación con frecuencia en los adolescentes.

Estemos listas para abordar los aspectos sexuales con nuestros hijos. Es difícil e incómodo, pero debe hacerse; no sólo por la epidemia de enfermedades transmitidas sexualmente, sino porque muchos se sienten mal consigo mismos si no tienen una vida sexual tan activa como la de sus amigos. De hecho, los niños alardean del número de sus parejas sexuales (digan o no la verdad) para aparentar ser más machos que sus amigos. Si uno cree que tener sexo lo vuelve más masculino y sus amigos son más activos sexualmente, puede sentirse inferior. Y esto modela sus sentimientos en otros rubros cuando sea mayor. Sin embargo, mucha actividad sexual a edad temprana también daña su personalidad. Si tu hijo tiene problemas con esto, habla con él de los aspectos positivos de no tener vida sexual activa. Dile que quizá se sienta fuera del círculo de sus amigos. Asimismo, no es dañino decirle que varios (incluso sus amigos) mienten sobre cuántas parejas han tenido. Muéstrale que al postergar el sexo, tendrá más autocontrol y se valorará más. Nunca hables del sexo de manera negativa; siempre animada y positiva. Si siente que no eres partidaria del sexo y te es desagradable, dejará de atenderte en un segundo.

Recuerda, dale una perspectiva sobre la autoestima y el sexo que un hombre no podría. Conforme respete su propio cuerpo, dile cómo respetar el de una mujer. Y dile por qué. Quizás sus amigos hablen de las mujeres de una forma condescendiente, alardeando que “lo hicieron” con una o con otra. Cuando escucha esto, quizá sienta que está mal hablar de las mujeres de esa manera, pero se insensibiliza, porque sus amigos aceptan estas pláticas. Así que dile que eso no es admisible. Si tiene una hermana, pregunta cómo se sentiría si sus amigos hablaran así de ella. Este afán de protección al imaginar que hablan mal de su hermana (o pariente o amiga cercana) es algo que sentirá por todas las mujeres. Así que anímalo a que trate bien a todas las mujeres. Te lo aseguro, cuando lo escuche de ti, resonará en él y no lo olvidará.

Si está su padre, es importante que participe en los asuntos sexuales. Ellos admiran a sus papás en varios aspectos, en especial el sexo. Sin embargo, los padres dudan para hablar al respecto con sus hijos; sea que se sientan culpables por haber tenido encuentros sexuales en su juventud o porque son tímidos para hablar de sexo. Pero es muy importante que tu hijo sepa lo que su padre piensa sobre el sexo. A los hijos no les importa realmente lo que sus papás hicieron jóvenes, sino qué piensan de lo que hacen en esos momentos. Así que anima a tu marido a hablar con tu hijo acerca de las ventajas de esperar un poco.

Puedes mencionar el tema preguntando a tu hijo si sus amigos tienen novias. Si dice que sí, dile que muchos de su edad tienen vida sexual activa y pregunta si sus amigos la tienen. No actúes como si pensaras que son “malos” muchachos; sólo pregunta en tono casual e imparcial. Por su respuesta sabrás lo que piensa sobre el sexo e incluso si él tiene relaciones. De cualquier modo, lo más importante es mantener la conversación. (Hallarás más sobre el tema del sexo y tu hijo en el capítulo 8).

Quizá tu hijo se sienta extraño, pero eso no te impedirá hablar, porque el tema es importante. Puedes hacer preguntas veladas, si lo prefieres. Por ejemplo: “Si estuviera en tu situación, me sería difícil saber qué hacer con las jóvenes. Algunos tienen sexo y otros no. También sé que la actividad sexual los hace sentirse mejor o peor con ellos mismos. ¿Eso te ha sucedido alguna ocasión?”

Es muy probable que tu hijo evite la conversación, pero sigue hablando. Son tímidos cuando se habla de sexo con las madres; sin embargo, aun si no responde, continúa. Dile que muchos sienten la necesidad de tener sexo

para ser populares y que eso no es verdad. Si, en efecto, se siente raro consigo mismo o preocupado a causa de un asunto sexual, resalta que son únicamente ideas y puede cambiarlas. En todos los casos es vital que lo armes para combatir pensamientos negativos y remplazarlos con positivos. Es una de las lecciones más valiosas que puedes enseñar a tu hijo.

Deben ser capaces de pelear y defenderse por sí solos cuando tengan que hacerlo. Necesitan creer en ellos, incluso cuando no estemos ahí. No existe mucho reforzamiento positivo en los mensajes que la sociedad envía a los adolescentes. Los maestros bien intencionados los etiquetan con problema de aprendizaje muy deprisa, los amigos de la escuela se convierten en bravucones en un segundo y los padres que abandonan a sus hijos los desestabilizan por completo. Las madres que se entrometen para salvar a sus hijos y arreglar sus problemas también mandan un mensaje: “No puedes hacerlo sin mí.” Una gran mamá da un hacha a su hijo, le enseña cómo usarla y después se aleja.

CAPÍTULO
TÚ ERES LA CONEXIÓN
CON SU PAPÁ

7

Cuando era una doctora joven, trabajé con un pediatra treinta años mayor. Era bajito, un poco ancho de cintura y brillante. Tenía una presencia que decía: “Me encanta escucharte.” Nos encontrábamos en los pasillos estrechos de nuestra oficina y, cada vez que lo veía, tenía una sonrisa en su rostro. Aprendí tanto de él en un año como en los tres años que estuve en un atareado hospital infantil. Esta es la lección más importante que me enseñó. Dijo: “Meg, si una madre te lleva a su niño y dice que algo está mal, quédate en el cubículo hasta descubrir qué es. Las madres conocen a sus hijos mejor que nadie, así que escúchalas.”

Como yo misma era una joven madre me encantó el consejo. Una y otra vez he corroborado que es verdad. Si una madre insiste que algo no anda bien en su hijo, por lo general tiene razón. Me esfuerzo por escuchar a las madres para ayudarlas a conocer mejor a sus hijos; porque, como pediatra, lo mejor que hago por cualquier niño es ayudar a su madre y a su padre. Receto antibióticos a un niño o medicamentos para el asma y les advierto sobre los terribles peligros que causa fumar; sin embargo, por mucha autoridad que me otorga el título de “médico”, las únicas personas a las que escucha un niño es a sus padres.

Reconocer el poder de un padre en la vida de un niño fue un momento crucial en mi carrera. Los pediatras se enfocan en el niño. Nos enseñan, en especial cuando tratamos con adolescentes, que quizá seamos capaces de comunicarnos cuando un padre no puede. Nos entrenan para ser un aliado del niño; si una joven de quince años quiere anticonceptivos, qué hacer si sus padres no se los consiguen. Aunque el anticonceptivo evite un embarazo no deseado, lo que en realidad necesita esa joven es un sistema de apoyo: alguien con quien hablar abiertamente por qué quiere tener una vida sexual activa. Necesita que la ayuden a comprender que su necesidad de

amor masculino y atención puede satisfacerse de formas más saludables y menos peligrosas. En otras palabras, necesita apoyo emocional de un adulto (con un poco de suerte, de uno de los padres) para sobrellevar las presiones sexuales que siente en su cultura. Si hago algo por su hija sin que sus padres lo sepan, en realidad no ayudo a fortalecer la conexión con sus padres, lo cual necesita a largo plazo. Gracias al año que pasé trabajando con mi maravilloso colega en un consultorio pediátrico, aprendí a incluir a mamá y a papá en la conversación. El 99% de los niños con los que trabajo adora que lo haga, porque quieren estar cerca de sus padres. No quieren esconder cosas. Ayudarlos a conectarse con sus hijos es el mejor regalo y el mejor plan de cuidados para la salud para los niños en mi consultorio.

En casa, algunas veces las madres desempeñan un papel similar al mío para incluir al padre en las conversaciones. Si adoras a tu hijo y quieres lo mejor para él o ella, incluye a papá. Tus hijos esperan una gran relación con su padre. Algunas veces, esto es particularmente difícil para los niños y tú serás la clave para hacerlo más fácil. Los niños necesitan una relación cercana con su padre pero, ya que por lo general no saben cómo, tú debes facilitarlos. Como dije, lo mejor para mis pacientes pediátricos es ayudarlos con sus padres, porque si ellos están saludables, los niños también lo estarán. Lo mismo sucede en tu hogar. Si ayudas al padre de tu hijo a tener una relación saludable, das un regalo maravilloso a tu hijo. Y si su relación es fuerte, tendrás menos asuntos de qué preocuparte.

Me doy perfectamente cuenta de lo difícil que es escuchar esto para ustedes, las madres; sin embargo, mi trabajo no es hacerles la vida más fácil, sino mejorarla. Estoy convencida de que si su hijo es más feliz, ustedes también lo serán. Así que estoy dispuesta a tratar asuntos difíciles como éste: Tú no puedes ser todo para tus hijos. Es lo único que damos como madres; incluso si eres la mejor del mundo, lo que aportamos es por naturaleza limitado. No se trata de una crítica; sólo es la verdad. Tu hijo quiere una sólida relación con su padre porque lo necesita. Entre más ayudes a estrechar su relación, serás una mejor madre para tu hijo. Si quieres que tu hijo se vuelva un hombre de bien, necesita relacionarse con un buen hombre; necesita hablar con un buen hombre que se ocupe de sus asuntos e interactuar con su familia. Cuando ve que un hombre te habla con respeto, aprende que debe respetarse a la mujer. Como los niños son muy visuales, observar a un buen hombre en acción lo ayuda a comportarse mejor en lugar de únicamente imaginar cómo actuaría un hombre.

Por supuesto, si eres una madre soltera, eso te preocupa, en especial si tu hijo no cuenta con un padre en su vida. O si el padre no es un buen modelo. Piensas que tu hijo está condenado. Pero, no te angusties; no lo está. Hay varias cosas por hacer para ayudarlo, y las abordaremos más adelante, ¡así que aguanta un poco! Para ustedes, las madres que cuentan con un marido o ex marido involucrado en la vida de sus hijos, si cambian su perspectiva de hacerlo todo por otra en que hacen su parte y ayudan al papá a hacer la suya, cambiarán el curso de la vida de sus hijos. Nada es más importante para un niño que una buena relación con su padre. Olvídate de los deportes, a qué universidad ingresa o cuáles son sus calificaciones. Todas pasamos demasiado tiempo ayudando a nuestros muchachos a mejorar esos aspectos de sus vidas y olvidamos lo más importante: sentirse maravillosamente con ellos mismos y con la vida. Pero no es tarea sencilla. Requiere de muchas agallas. Por suerte es lo que las madres hacen mejor: las tareas difíciles.

Lo que queremos de nuestros cónyuges

La mayoría de los hombres no da importancia a escuchar a la mujer (y a los niños) en su vida. Sí a colegas, amigos masculinos y algunas personas mayores, pero no son muy buenos escuchando a los más cercanos a él. Mi marido, por ejemplo, es internista y adora lo que hace. Es tolerante y amable y varias de sus pacientes femeninas le cuentan sus problemas. A través de los años, esto ha sido difícil para mí, porque cuando llega a casa ya no me escucha. Quizás seas una de las afortunadas cuyo marido llega a casa después del trabajo, te da una copa de vino, pregunta cómo estuvo tu día y realmente te observa y escucha. Si así es tu esposo, es una especie exótica y eres una mujer afortunada. El resto de nosotras nos repetimos las cosas y algunas veces perseguimos a los maridos para que nos escuchen. Para la mayoría de los hombres, escuchar no es natural. Esto no sería problema si no existieran seres amados en la vida de los hombres que necesitan toda su atención. Las esposas deben conectarse con sus maridos; los niños, con sus padres.

Como esposas deseamos que nos escuche nuestro marido, porque nos hace sentir apreciadas. Estamos programadas para conexiones íntimas con nuestros seres amados, y requerimos de un diálogo permanente e intercambio de ideas porque así fomentamos la intimidad. Algunos matrimonios terminan cuando un cónyuge se niega a escuchar. Cuando un

compañero no escucha, esencialmente dice: “Lo que tengas que decir y cómo te sientes no es importante. Por lo tanto, no eres importante.” Los hombres no sienten esta necesidad en tal magnitud, así que no entienden cuán importante es para nosotras su atención algunas ocasiones.

Los hijos tienen la misma necesidad de atención. Sí, son hombres, pero jóvenes que requieren de aceptación y aprobación de su padre. Si reciben lo anterior, los niños maduran con una autoestima. Si no lo reciben, experimentan problemas en la vida. Algunos son serios. Por esta razón, nosotras intercedemos por ellos. A pesar de que sus padres alguna vez fueron jóvenes con la misma necesidad de conexión, olvidan lo que es querer desesperadamente la atención de su padre. Y si nunca la obtienen, es muy probable que un niño se convierta en un hombre incapaz de prestar atención a su hijo. Eso será ajeno a ellos.

A estas alturas, quizás te preguntes qué hacer para influir en el padre de tu hijo. Nos enseñan que no podemos cambiar a las personas, que debemos aceptarlas como son. Hasta cierto punto es verdad, pero hay algunas cosas muy importantes por hacer (y debemos hacerlas) para que nuestro esposo sea un padre para nuestros hijos. Puede ser difícil, pero con algunos ajustes y un poco de perspicacia, cualquier madre puede ayudar a su esposo (incluso ex esposo) a ser un papá más amoroso y receptivo. Y, ¿quién no quiere eso? Para comprender cómo, primero debemos reconocer lo que nuestros hijos necesitan de sus padres.

Lo que los niños necesitan de sus padres

Comprendiendo La Bendición

Gary Smalley y John Trent escribieron un libro titulado *La Bendición* hace algunos años. Hablan sobre la necesidad de un hijo de recibir lo que llaman una bendición de su padre. Y la atención lo es. Observa cómo habla tu hijo con su papá, la expresión en su rostro cuando le cuenta que sacó un 10 en un examen o que él eligió a su equipo de fútbol soccer. La expresión dice: “Papá, ¿no crees que soy maravilloso?” Incluso si tu hijo tiene ocho o dieciocho años, algo dentro de él decide descubrir lo que su papá piensa, siente y cree sobre él. Necesita saber si su padre lo respeta como hombre. Es verdad que, cuando un niño es pequeño (de los dos a los siete años), siente que lo único que necesita es a su madre. Podemos amar, criar,

tranquilizar y disciplinar a nuestro pequeño y, por algún tiempo, esto basta. Pero al cumplir once o doce años, nos convertimos en el enemigo de la noche a la mañana. No sólo dejamos de ser suficientes, de alguna manera nos convertimos en la persona que simplemente no “lo entiende”. La realidad es que no desea cercanía con una mujer (por el momento) porque debe comprender qué es la masculinidad. Y no quiere que lo ayudemos, sino que su papá lo haga.

Existe otra razón porque los niños necesitan a sus padres cuando son adolescentes. Ya que son criaturas visuales, necesitan ver a un hombre en acción. Tienen que ver a su papá hablar, jugar béisbol, comportarse en el trabajo o con sus amigos. Los niños quieren verlo vivir la vida frente a ellos para asimilar su comportamiento y, esencialmente, “experimentar” la virilidad. Conforme un padre vea que su hijo lo imita, se dará cuenta y lo aprobará (o desaprobará); en otras palabras, bendecirá a su hijo o lo rechazará. Claro, lo más saludable para tu hijo es recibir la bendición. No podemos hacer que esto ocurra, pero sí repararlo cuando no suceda. De cualquier forma, estemos listas para ayudar a los hijos a navegar esas aguas, algunas veces peligrosas, con sus padres.

Los hijos que se van de casa con la creencia de que su padre los aprueba tendrán un futuro brillante. Puedes diferenciar a esos jóvenes de inmediato. Exudan confianza, creen en sus capacidades y disfrutan la vida. Soportan los golpes de la vida y se levantan porque son fuertes. Sus papás se lo comunicaron en algún momento.

Los hijos que dejan el hogar sin la bendición de su padre sufren. Muchos se preguntarán si tienen algún valor. Otros dudan de sus habilidades, incluso si sobresalen claramente en algunas áreas. He visto atletas notables que acuden a la universidad para jugar deportes en la División 1 y sufren de baja autoestima, porque nunca consiguieron esa aprobación. Los que tienen asuntos sin resolver con sus padres cargan ese dolor durante varios años. Por fortuna, un padre puede dar la bendición a su hijo de maneras muy sencillas. Paul hizo esto por su hijo Freddy. Cuando tenía doce, sufrió en sexto año. Sus amigos raramente lo incluían en actividades fuera de la escuela y sus calificaciones bajaron. A él no le simpatizaba su maestra y por esa razón no atendía lo que decía. No deseaba hacer sus tareas y, entre más empeoraban sus calificaciones, su maestra se enojaba más con él.

Paul se dio cuenta de las dificultades de Freddy y decidió ayudarlo. En lugar de tratar los problemas directamente, pidió a Freddy que lo

acompañara los fines de semana mientras hacía sus quehaceres en el hogar. Cuando fue a que le cambiaran el aceite al automóvil, dijo a Freddy que “sólo quería su compañía”. Algunas veces, Paul salía del trabajo más temprano y recogía a Freddy en la escuela y lo llevaba a merendar. Empezó a dar su bendición a su hijo simplemente estando más tiempo con él.

Pero Paul no se detuvo ahí. Una vez que estableció un patrón de mayor involucramiento, abordó temas más profundos con Freddy. Paul me contó lo que dijo a su hijo:

—Le dije a Freddy que la vida te lanza bolas curvas y que él se encontraba ante la primera gran curva en su vida. Que sus amigos no eran amables pero él conocería a muchos otros en el futuro que tampoco lo serían. Le conté sobre sujetos que me rechazaron cuando era joven y sobre algunos que aún lo hacen. Después le dije que no importaba lo que la vida le lanzara, él podría manejarlo. Era fuerte y resistente. Después le dije que sin importar las dificultades que tuviera, yo creía en él. Y no importaba qué errores cometiera, a cuáles niños no les simpatizara o qué sucediera con sus calificaciones, siempre estaría orgulloso de él porque era mi hijo y lo amaba por lo que era.

Para muchos niños, sólo escuchar que su padre está orgulloso de ellos es suficiente para dar la bendición.

El regalo de la Bendición #1: Aceptación

Cuando tu hijo es pequeño, observa constantemente si su papá lo toma en cuenta. ¿Su papá ve cómo patear la pelota o recorre cincuenta metros en su bicicleta? ¿Se da cuenta de que hizo un amigo, coloreó dentro del contorno por primera vez o entregó el libro en la biblioteca a tiempo? Si es así, ¿su papá (esto es muy importante) aprueba lo que vio? Si la respuesta es sí, entonces su hijo se siente bien consigo mismo y, por lo tanto, con la vida. Avanza sintiendo confianza.

Con el mismo interés que tu hijo ve a su padre para observar retroalimentación positiva, percibe con el mismo detenimiento la retroalimentación negativa. Si saca un 10 en un examen y su padre únicamente encoge sus hombros, el niño sentirá que su esfuerzo no fue suficiente. El 10 no significa nada porque al parecer, a los ojos de su padre, no dio en el blanco. Si su padre ve un partido de hockey donde anota un gol, y después le dice que ese gol estuvo genial pero que debió anotar dos, se quitará los patines sintiéndose un perdedor.

Las palabras de un padre son poderosas. Cada encuentro con él hace que un niño se sienta mejor o peor consigo mismo. Cada día, un niño trata de descubrir más acerca de él y la vida. Está madurando, cambiando, observando cómo se desarrolla su propio carácter y tratando de decidir quién es y a qué lugar pertenece. Una gran parte de esto lo aprende de lo que su padre cree de él. ¿A su papá le gusta lo que ve? Si es así, entonces el niño integra esa aceptación en su persona. La aprobación de sus comportamientos, logros e incluso sentimientos es muy importante, porque una vez que el niño cree en la aprobación de padre en estas áreas, su autoestima y confianza se elevarán como la espuma.

Desafortunadamente, lo contrario sucede cuando un hijo es rechazado por su padre. Cuando lo desaprueba, el hijo lleva a cuestas sentimientos negativos en los años venideros. Claro, a un padre no le gustará todo lo que hace su hijo mientras avanza por la vida. Quizás no le guste su corte de cabello, no esté de acuerdo con la elección de sus amigos o desapruebe su desempeño académico. ¿Esto significa que es inevitable que un padre deje su huella en los hijos? De ninguna manera. Un padre quizá no apruebe las decisiones de su hijo, pero sí puede inculcarle una profunda sensación de autovaloración. La clave es que, en una etapa temprana, su hijo debe saber que lo aprueba como persona, incluso si no acepta todas sus elecciones. Debe comunicarle que lo acepta como una parte única e irremplazable en su vida. Cuando un papá enseña a su hijo que su existencia es un regalo y se preocupa por él y estima ese regalo, quizá muestre desacuerdo con las elecciones de su hijo en etapas posteriores en la vida, pero sin dejar marcado al niño.

Una de las mejores maneras en que un padre alecciona a su hijo es animándolo en periodos en que todo sale mal. Por ejemplo, si un niño reprueba un examen de álgebra tras estudiar arduamente, falla el tiro penal decisivo para su equipo o su novia lo bota, y su padre acude a él y le hace saber que, sin importar sus “fracasos”, él (su padre) cree que su hijo es maravilloso, entonces todo estará bien. Los momentos en los que un hijo siente que fracasa son los mejores para que un padre le muestre amor incondicional. De esta manera un padre sienta las bases sólidas de amor y respeto hacia su hijo, y cuando lo haga, incluso si el niño es muy pequeño, las lecciones lo conducirán a la madurez.

Regalo #2: Admiración

Incluso los muy pequeños necesitan hacer algo extraordinario. Los niños de tres años están conscientes de que son pequeños, pero aun así desean ser admirados. La diferencia entre la aprobación y la admiración puede ser sutil, pero es importante. Los niños necesitan una sensación de que poseen algo valioso para ofrecer a quienes lo rodean. Necesitan sentirse especiales y admirados. Cuando nuestros hijos son muy jóvenes, las madres podemos ayudarlos en este asunto. Sólo mostremos que pueden hacer algo que nosotras no. Por ejemplo, recoger un gusano o una rana y ponerlo en una caja nos da una oportunidad de expresar admiración: “Argh, no soporto a los gusanos. Qué bueno que a ti no te da asco recogerlos como a mí.”

Sin embargo, conforme crecen, podemos repetirles hasta el hartazgo que su habilidad para dibujar o su valor es admirable; pero nuestros halagos son limitados, simplemente porque somos mujeres. Los hijos no se sienten competitivos con nosotras por esa razón. Pero sí lo sienten con sus papás. Es una cosa de hombres; un cromosoma Y tiene que saber cómo se encuentra en comparación con el otro. Cuando un hijo ve que su papá siente admiración por lo que hace, siente o cree, no cabe en sí de alegría. Cada hijo necesita admiración de su padre porque, a su parecer, es inteligente, fuerte y sabio. Si obtiene el respeto de su padre, no necesita el de nadie más.

Como dije antes, es importante diferenciar admiración de aprobación. Cuando un hijo cree que su padre lo admira, lo invade una sensación de que lo respeta y admira sus decisiones y actitudes. La aprobación, por otra parte, es el entendimiento de que su padre aprueba sus acciones, pero no necesariamente lo admira más debido a ellas. Ambas son igual de importantes.

Regalo #3: Atención

Nosotras sabemos de primera mano que los hombres tienen dificultades para atender a quienes los rodean, esposas y novias incluidas. Es fácil que nos olviden porque somos familiares. Día tras día, estamos ahí; es fácil que lo den por sentado. Nos enoja cuando sucede, pero somos adultas y lo entendemos. Nuestros jóvenes hijos no. Todo lo que saben es que quieren la atención de su papá, y cuando no la obtienen, en lugar de esperar y reconocer que está ocupado o preocupado, se sienten rechazados. Cuando un hijo acude a su padre y le hace una pregunta y lo ve alejarse sin escuchar o responder, siente que hizo algo mal. Su pregunta fue tonta, piensa. Eso

significa que es estúpido. Y como (en su mente) es tonto, quizá ya no busque su aprobación.

Brindar atención a otra persona es la forma primaria de comunicar tu amor. No besas a alguien sin notarlo. Una madre no abraza a su hijo sin dejar de hacer su tarea y poner sus brazos alrededor de él. Para tu hijo, contar con tu atención significa que es visto y amado. Puedo decirte que los hijos añoran atención de tal manera que harán lo que sea para conseguirla. Si papá no le da suficiente atención a su hijo y demuestra que lo ama, el hijo exagerara actitudes para atraerla. Recientemente, un muchacho de diecisiete años me contó lo que es estar en esa situación. Su madre había dejado a su padre hacía cinco años para empezar una nueva vida con otra pareja, alguien con quien discutía menos y se llevaba mejor. Este muchacho comprendió por qué su madre dejó a su papá, pero lo odiaba. Pasaba los días con su madre y su novio, y ya que su padre vivía a tan sólo un pueblo de distancia, se quedaba con él los fines de semana. Sentía que no tenía hogar y no encontraba estabilidad emocional.

Debido a su ira por la situación, solía pelear con su papá la mayor parte del tiempo. El muchacho hacía nuevos amigos en el pueblo de su padre y a éste último le desagradaban. Salía con ellos siempre que iba con su papá y admitió que lo hacía porque enfadaba a su padre. Tuvo problemas con la justicia y terminó en la cárcel por conducir ebrio. Un día en particular, fue a verme tras su accidente automovilístico. (Una semana antes, volcó su todoterreno y terminó en la sala de emergencias.) Le hice preguntas sobre el accidente y respondió de tal forma que me intrigó. En lugar de describir los detalles, me habló acerca de la reacción de su papá.

—¿Conducías ebrio y por eso tuviste el accidente? —pregunté.

—¿Qué importa si así lo hice? —respondió—. Me encontraba a un par de kilómetros de la casa cuando llegaron los policías, llamaron a mi papá y no fue.

El joven fue al hospital para realizarle pruebas y, por fortuna, no tenía heridas serias. Cuando le dije lo afortunado que era, me miró fijamente.

—¿A quién le importa? ¿Qué tengo que me haga vivir? Mi mamá está en otro lugar y mi papá muy ocupado con su trabajo. No quieren nada conmigo. —miró hacia una esquina.

Cuando un niño no obtiene atención de su padre (sin importar la edad), sus valores le son arrancados. Sin la atención de su padre, el niño siente que el núcleo de su vida está desequilibrado y fuera de lugar. No percibe para

qué es bueno o qué quiere y, por supuesto, ignora qué debería hacer. Lo único que sabe es actuar para atraer la atención de papá. Como ve las cosas, incluso la mala atención es mejor que nada. Y si no la obtiene, incluso se lastima para obtener alguna respuesta.

Ser realmente una buena madre para nuestros hijos significa reconocer lo que podemos o no dar. Como madres, no actuemos como padre sustituto, y no, no cambiaremos a sus padres. Pero eso no significa que no influyamos sobre nuestros esposos (o hijo o padres); enséñales cómo dar la aprobación a sus hijos, admiración y atención; incluso explícales por qué es tan importante hacerlo. Cuando respetamos la intensa dinámica que existe entre padre e hijo, inspiramos una relación más cercana y saludable entre los dos. Las mejores maneras de hacerlo es evitar una brecha entre padre e hijo y nunca hablar en contra del padre. Siempre recordemos que un hijo necesita a su padre; incluso si tienen una relación tensa. Podemos enojarnos con nuestros maridos y distanciarnos de ellos, pero nuestros hijos sienten de una manera distinta a la nuestra. Siempre separemos nuestros sentimientos de los de nuestros hijos. Si lo hacemos, ayudamos a nuestro hijo a reconocer sus sentimientos hacia su padre y ayudamos a ambos tener una relación mejor y más fuerte.

Los problemas que enfrentan los padres

Cuando los papás orbitan

Durante los primeros años de vida de un niño, los padres suelen estar muy ocupados. Quizá afianzan una carrera, buscan subsistir, cuidan de varios niños o a sus padres. La vida se siente fuera de control. Ya que a las mujeres se las enseña a realizar varias tareas a la vez y, debido a que hacemos muchas más cosas que los hombres (incluso si no sabemos muy bien cómo hacerlo), aprendemos a ocuparnos de las necesidades de nuestros hijos. Dormimos con menos profundidad porque estamos programadas para escuchar a nuestros hijos durante la noche. En una zona de juegos, podemos diferenciar la voz de nuestro hijo de las de los demás niños cuando grita “¡Mamá!”. Conocemos la diferencia de un llanto de enojo y uno de tristeza. Escuchamos lo que dice un niño desde el asiento trasero de un automóvil porque nos orientamos hacia la conversación; como hablamos más que los hombres, también escuchamos más tiempo.

Incluso en el trabajo pensamos sobre lo que ocurre en casa. He trabajado como compañera de mi esposo en la medicina durante varios años y en ese tiempo cociné, hice las compras que serían la responsabilidad de él, y, por lo general, planeo todo durante breves momentos de descanso en la oficina. Por ejemplo, solía sacrificar mi receso para tener tiempo de ir al supermercado de regreso a casa. No estoy sola. La mayoría de las madres hacen lo mismo. ¿Está mal? No para mí. Mi esposo no es bueno cocinando y yo adoro la cocina estando con mis hijos. Hemos tenido conversaciones maravillosas. Resolvimos problemas con los novios, decidimos cuál universidad es mejor para cada quién, y discutimos y nos reconciamos, todo mientras decorábamos huevos de pascua o cocinábamos casitas de pan de jengibre o pasta para la cena. Nuestra cocina es el lugar donde sucede la vida y decidí, al principio de mi matrimonio, que estaría en medio de todo eso.

Más madres que padres deciden estar con sus hijos todo el tiempo, en especial, durante los primeros años de su vida. Y, dado que los papás saben que mamá está en casa con los hijos, sienten la seguridad de que sus niños están cuidados, lo cual les permite volcarse a su trabajo. Tenemos las horas contadas en la semana y simplemente no nos concentramos en varias cosas a la vez. Sin embargo, ya que por lo general mamá sacrifica tiempo laborable a cambio de estar con los niños, papá se pierde ese tiempo. Entre más se concentran en el trabajo, menos se dedican al hogar. Es sencillo perderse en un área de nuestras vidas y olvidarnos de los demás.

Algunas madres celan a sus esposos porque pasan más tiempo en el trabajo y no lidian con niños gritones. Se sienten descuidadas por los hombres que trabajan demasiado y prestan poca atención a ellas y a los hijos. Lo comprendo. Mi esposo trabajó muchas horas durante varios años mientras nuestros niños eran pequeños. Consolidaba una carrera en la medicina y eso cobró su cuota en nuestra familia. Sin embargo, años antes, yo cumplí un horario demandante durante mi residencia en pediatría y él cuidaba de nuestros hijos. No cambiaría una sola hora con mis hijos por nada en el mundo. Sí, quien labora fuera de casa se concentra más en el trabajo e ignora a la familia, y eso nunca está bien; sin embargo, a veces sucede. Nosotras, que soportamos ser ignoradas, somos asertivas y señalamos la situación. Entonces, preguntemos qué aspectos cambiar. Y, si tú trabajas fuera de casa e ignoras a los que permanecen en ella, encáralo.

Haz algo al respecto, porque te pierdes de algo valioso. El trabajo nos da dinero y eleva nuestra autoestima. Pero las relaciones nos dan vida.

Psicológicamente, padres y madres con carreras tienen problemas para cambiar del trabajo al hogar. Sus cuerpos atraviesan la puerta al final del día pero, por lo general, sus mentes no lo hacen. Hay ocasiones en que debemos cambiar del trabajo al hogar, aprender a separar nuestros pensamientos. Necesitamos entrenar nuestras mentes para cortar los pensamientos sobre el trabajo y centrar nuestra atención en el hogar. Cuando atravesamos la puerta y nuestros hijos llegan gritando, debemos poner atención... y es difícil.

Cuando la vida es extenuante en los primeros años de la paternidad (trabajo y consolidación de una carrera) la culpa suele repartirse. Las parejas discuten qué hará cada quien. Los papás critican a las madres porque atienden a los niños, trabajo o casa, y las mamás reprochan lo mismo a ellos. Cada uno siente que hace más que el otro. A decir verdad, en un hogar ajetreado, ambos trabajan arduamente y las parejas necesitan un descanso, no por su propio bienestar, sino por el de sus hijos. Cuando nos critican porque olvidamos algo, nos enojamos y respondemos. Cuando criticamos a nuestros esposos porque nunca están cuando se les necesita, se alejan aún más. Ninguna de estas reacciones ayuda al matrimonio ni a los niños que observan cómo va y viene la bolita de los reproches. Lo que sí ayuda es un truco muy sencillo. Otorgar gracia.

Me imagino la gracia como la amabilidad que una persona no merece. Cuando un compañero siente que hace todo el trabajo, pero se lo pasa al otro, le otorga una gracia. Cuando el otro compañero se siente poco apreciado, pero no lo expresa, dan una gracia. Piensa en el último error que cometiste. Si un ser amado acudiera a ti y dijera: “Sé que cometiste un error pero estoy aquí para no criticar”, ¿cómo te sentirías? Es posible que fueras más amable con esa persona. Querrías involucrarte y pasar más tiempo con ellos. Cuando una madre segura ve una falla en un esposo y le entrega un pase, cambia toda la dinámica de la familia. Si un esposo siempre llega a las ocho de la noche y se pierde el ritual de acostar a los niños, tu sangre hierve. Lo entiendo. He pasado por lo mismo. Pero cuando nos enfocamos únicamente en las cosas buenas que el padre aporta, concedemos una gracia. Eso no hace una mejor relación con él y también establece un ejemplo para que nuestros niños actúen igual cuando sean mayores. (Y,

recordar a tu marido que no merece el perdón, ¡anula todo lo relacionado con la gracia!)

Me doy cuenta de que elegir esto enoja a varias mujeres. Algunas quizá piensen: “No sabes lo difícil que es la vida en mi hogar. Mi esposo es alcohólico y no hay forma de darle el pase”. O quizá sea abusivo. Te grita a ti y tus hijos y está fuera de control. No permitas ese tipo de comportamiento; en particular, si te daña a ti o a tus hijos. Me refiero a las situaciones en que es un buen hombre y hace un gran esfuerzo; en ese caso, ayudemos a realizar un mejor trabajo concentrándonos en sus atributos positivos. Hacer lo anterior requiere un esfuerzo consciente, porque nos ponemos a la defensiva cuando pensamos que nos engañan.

Es un simple ejercicio para comenzar este proceso. Cuando reprochamos a nuestros maridos (o ex maridos) cuando nos decepcionan, ¿expresaremos ese pensamiento, nos quejaremos o cambiaremos ese pensamiento por uno menos severo? Algunas veces no tenemos opción. Si un papá hace algo escandaloso que ocasiona dolor, debemos confrontarlo pero, por lo general, no es el caso. Nuestras críticas suelen ser menores. Sólo se sienten grandes porque estamos exhaustas. O sobrecogidas porque nos falta perspectiva. La verdad es que, para la mayoría, muchas de nuestras críticas no nos dejan mejor plantadas a nosotras ni a nuestros hijos. Todo se dificulta. Cuando nos hacemos cargo y les brindamos comprensión y amabilidad, y al controlar los pensamientos negativos, nuestros hijos ganan.

Cuando el padre es un satélite en el hogar, llega tarde o nunca está (o no presta atención), el niño pierde. Muchos viven en la periferia de la familia, porque trabajan demasiado o desconocen su papel en casa. Algunos quizá no sepan cómo relacionarse con sus hijos (quizás sus padres nunca lo hicieron con ellos) o los incomoda su papel. Cuando ignoran cómo ser padres, se alejan. Veo esto todo el tiempo entre padres e hijas. Cuando ellas llegan a la adolescencia, los padres se sienten inseguros sobre qué hacer y qué no. Así que, en lugar de intentar algo que salga mal, prefieren no hacer nada. Evitan problemas. Dejan de hablar con sus hijas, de abrazarlas. La hija, que ya se siente incómoda con ella misma, se siente peor porque parece que papá ya no la ama. Puedes ver cómo se descompone la situación rápidamente; porque papá se repliega en lugar de avanzar.

Lo mismo sucede durante los primeros años de vida de sus hijos. Muchos papás simplemente no entienden cuánto los necesitan. Se sienten confundidos sobre nuestro papel como madres, y es común que

experimenten celos de nosotras. Hay padres que desearían tener la misma cercanía con sus hijos que su esposa. ¡Sí pueden! Admitamos que por lo general los padres no se involucran porque no deseen hacerlo, sino porque no se dan cuenta de cuán importantes son y no saben qué hacer con sus hijos. Y, para ayudarlos a relacionarse mejor con nuestros hijos, comprendamos sus inseguridades, sus dudas e incluso su historia. Muchos padres quieren mejores relaciones pero los asusta expresar afectos hacia sus hijos, porque temen parecer débiles. Otros quieren hablar con sus hijos pero no saben cómo hacerlo. Así de simple. De igual manera, otros hombres no saben cómo relacionarse con sus hijos porque su padre nunca los buscó a ellos. Ayudemos dándoles ánimos.

Cada padre tuvo un padre

A la luz de lo que sabemos que necesita un niño de su padre para estar emocionalmente completo, quizá reconozcas por qué tu marido actúa como lo hace. Si nunca tuvo la bendición de su padre, se sentirá inseguro. Si experimentó rechazo en lugar de aceptación de su padre, ¿cómo actuará con su propio hijo? Quizá critique constantemente a otros (en especial a su hijo, quien le recuerda a él mismo como niño), o trabaje demasiado para probar que es exitoso y capaz. Un hombre que nunca obtuvo suficiente atención de su padre desea afecto emocional y físico, para llenar el vacío que siente. Para muchos hombres, el dolor de las relaciones con sus padres emerge por un costado.

Quizá no sepan por qué se enojan, pero observa que ese enojo está ligado al miedo de que tú también lo rechazarás algún día. Tal vez lo notes cuando se encuentre entre hombres mayores, tratando de ganarse elogios porque los necesita. Observa detenidamente a tu esposo y observa sus comportamientos, reconoce que algunos se vinculan a las heridas de su relación con su padre.

Este es un ejercicio importante porque observamos las acciones de nuestro marido desde un punto de vista egocéntrico; asumimos que su mal comportamiento se debe a algo malo que hicimos. Con frecuencia no tiene nada que ver con nosotras. Lo mismo sucede con nuestros hijos; cuando papá actúa con aspereza hacia su hijo, o lo critica, quizás sea porque así lo trataban a él, no por algo que su hijo dijo o hizo. Recuerda que los hombres repiten lo que ven. Como madre, te encuentras en una posición perfecta

para observar el comportamiento de tu esposo hacia tu hijo y reconocer a un buen padre y qué comportamientos vienen de su niñez. No quieres saturarlo de parloteo psicológico y, ciertamente, tampoco ser el policía psicológico de la familia. Pero puedes ayudar a tu esposo a ser un mejor padre si miras, escuchas y comprendes su relación con tu hijo ya que se relaciona con la de su propio padre. Te sorprenderá la claridad con la que distinguirás patrones de su comportamiento con tu hijo.

Lo mejor es hablar con sus maridos sobre las relaciones con sus propios padres, ser sensibles y cuidadosas al preguntarles sobre sus propios padres, porque, si tuvieron una mala relación, se pondrán a la defensiva. Haz preguntas simples como: “¿Qué cosas hacías con tu papá de pequeño?” o “¿pasaban mucho tiempo juntos cuando eras niño?”

Según sus respuestas, conocerás sus sentimientos. Quizá reflexione sobre sus recuerdos, gustos, o se desconecte emocionalmente de inmediato. Si su padre nunca le prestó atención, percibirás el dolor en su cara. Observa detenidamente y usa sus expresiones como para saber si sigues o no. Lo mejor de que tu esposo hable sobre su padre es que echarás un vistazo a lo que experimentó; asimismo, y más importante, le permitirá ver cómo fue su padre con él y para distinguir qué tanto repite los patrones de su padre.

Alyce era una madre astuta. Llevó a Kyle a verme a los catorce años, porque le preocupaba su depresión. El noveno año lo hizo en una nueva escuela, tres veces más grande que la anterior. Sus calificaciones disminuyeron, se juntó con un nuevo grupo de amigos. Se hizo un tatuaje en el tobillo, contra la voluntad de sus padres. Incluso cambió su atuendo: vestir pantalones caqui a jeans holgados que dejaban al descubierto casi todo su trasero.

—No sé qué le pasó a mi niño —sollozó. —Cambió de la noche a la mañana. Siempre llega tarde a casa, no hace tarea y, cuando le preguntó si algo está mal, me mira como si viera una película de terror.

Conforme hablaba Alyce, observaba a Kyle. Impávido junto a su madre, parecía un poco avergonzado y tenso. Le pregunté qué sucedía y no respondió. Durante los cuarenta y cinco minutos se negó a hablar, aunque pidiera a su madre salir de la habitación para hablar a solas. Al finalizar la

visita, pedí a la madre que hiciera un poco de trabajo de detective. ¿Qué sucedía en la escuela? ¿Estaba implicada una novia o usaba drogas? En esencia, aconsejé a Alyce buscar pistas del comportamiento de Kyle fuera del hogar; sospeché que el culpable estaba entre sus amigos o en la escuela, incluso algún incidente por el que lo molestaban o acosaban. Traté de pensar en todo. Por fortuna, ella fue más perspicaz que yo.

Cuando regresó con él un par de semanas después, supe lo que descubrió. Kyle era un chico agradable en clase. Sus maestros sólo se quejaban de su falta de motivación. Pero varios muchachos de su edad tenían el mismo problema. En cuanto a los amigos, sólo pocos, algunos fumaban marihuana y otros no. Ninguna droga fuerte o alcohol. No novia, no abusadores y, hasta donde ella sabía, no fue víctima de abuso, recientemente o en el pasado. Pero percibió algo más:

—Su papá, Carl, cambió últimamente —me contó—. Su padre murió hace algunos meses y habla de eso. Nunca bebía, pero desde hace tiempo toma algunas cervezas en casa. No se embriaga, pero la bebida lo hace mostrar un lado cruel.

Miré a Kyle conforme ella decía esto y sus ojos se humedecieron. Pedí a Alyce que lo explicara:

—Sólo somos nosotros tres y por las noches a veces se pone pesado con Kyle. Carl le dice que nunca logrará nada porque no hace su tarea. Cuando Kyle llega tarde a casa, Carl va a su habitación y lo acusa de drogarse o dormir fuera de casa. No lo comprendo. Nunca había hecho algo semejante.

Para esos momentos, lágrimas resbalaban por las mejillas de Kyle. Caían sobre sus pantalones holgados negros y no las limpiaba. De pronto, pareció que tenía seis años, no catorce.

—Kyle, ¿tu papá te grita demasiado? —pregunté.

—No sé —respondió. Le pregunté si quería que su madre saliera de la habitación y agitó la cabeza.

—¿Qué hacían los dos para divertirse? —pregunté. Pareció aliviado por la frivolidad de la pregunta.

—Muchas cosas. Nada grande, pero algunas veces íbamos a la pista de automóviles los fines de semana. Solíamos arreglar un automóvil antiguo en el cobertizo. Muchas cosas, supongo.

Le pregunté que hacen ahora y él veía hacia la pared.

—Nada. No me soporta, —dijo tajantemente.

—¿Por qué piensas que ya no le agradas a tu papá? —pregunté.

—¿Por qué le caería bien?

—¿Qué hiciste? —insistí.

—No sé. No importa. Nada de lo que hago está bien. Es decir, ya no tengo que hacer nada más para agradarle a mi papá.

De hecho, Kyle no hizo nada malo. El problema estaba en que era hijo de un padre que sufría por la muerte de su propio papá. Antes de la segunda cita, Alyce llamó a su cuñada para preguntar por qué Carl tomaba de tan mala manera la muerte de su padre. Alyce supo que, cuando su marido era niño, su padre lo criticaba sin parar. Era buen muchacho, me contó su cuñada, pero su padre nunca lo alentó. En lugar de eso, criticaba cada error de Carl y le decía que, a menos de que trabajara con ahínco, nunca lograría nada. La relación fue tan dolorosa que Carl se distanció de su padre. De hecho, antes de que su padre muriera, habló poco sobre su padre con Alyce.

—¿Es posible que Carl desahogue el rencor hacia su propio padre sobre Kyle? —me preguntó Alyce.

—Es posible. ¿Podrás hablar al respecto con Carl? —respondí.

Así lo hizo. Según me contó, le preguntó con cuidado cómo reaccionaba ante la muerte de su papá y que estaba dispuesta a hablar cuando quisiera. Algo benéfico en la manera de abordar el tema fue que, en lugar de insistir en la forma de tratar a Kyle, admitió que su esposo sufría. Después, descubrió que su marido sentía una culpa terrible tras la muerte de su padre. No lo soportaba. Nunca se lo contó, pero ya no podía esconderlo. Cuando murió, Carl se sintió muy mal porque nunca intentó reconciliarse con su papá ni se molestó en ser amable. Tampoco lo ayudó financieramente y pensaba que debió hacerlo.

Durante las semanas posteriores, Alyce escuchó a Carl y también le dijo que Kyle estaba lastimado. Ahora necesitaba a su papá. No un mejor maestro, amigos distintos u otro deporte. Necesitaba a su padre. Una vez que Carl se dio cuenta de cómo descargó la ira contra su padre en Kyle, se lo contó a su hijo.

Imagina lo que sucedió después. Las calificaciones de Kyle mejoraron. Su comportamiento cambió, casi de la noche a la mañana, y su depresión desapareció. Algunas veces las respuestas a los problemas de nuestros hijos están frente a nosotros y, si no somos lo suficientemente perspicaces, se nos pasarán de largo. Asimismo, la mejor parte es que muchas veces los problemas son más fáciles de resolver de lo que pensamos. Kyle no

necesitaba un psiquiatra o un consejero. Simplemente a su papá. Y su mamá lo ayudó a conseguirlo.

Hay varias cosas que pueden distanciar y crear discordia entre nuestros hijos y sus papás. Por lo general, ninguno reconoce las causas, pero, en el caso de Alyce, las madres vemos cosas que los padres no pueden. No necesitamos un doctorado en psicología, pero sí tener la mente abierta. Es la parte más difícil. Señalamos errores de nuestros esposos y empieza el juego de repartir culpas, en lugar de descubrir lo mejor para nuestros hijos. Queremos que cambien nuestros esposos para que nuestras vidas sean mejores; sin embargo, eso no es en lo que debemos centrarnos, ni tampoco es realista pensar que sucederá. Cuando se trata de nuestros hijos, ubiquemos sus necesidades en primer lugar y ayudemos a que las relaciones con sus papás sean más sólidas. Cuando hacemos de esto una prioridad, cambia la vida de todos. Aquí es donde empezamos.

Lo que las madres debemos hacer

Sé Incluyente, No Excluyente

Desde que nuestro hijo es pequeño, nuestro mensaje y a la vez el papel que aceptamos, es que somos su única fuente de todo lo bueno en la vida. Sin embargo, ¿es inteligente creer que de no amamantarlo por al menos un año no eres una gran mamá? Escuchamos de nuestros amigos y médicos bien intencionados que las mejores madres ofrecen a sus hijos lo mejor de lo mejor. Si llora cuando niño, levántalo para satisfacer sus necesidades emocionales las veinticuatro horas de cada día de la semana. Cuando tiene dos años, en lugar de decir “no” cuando pide algo poco razonable, debemos redirigir sus intereses para que no escuche nada negativo de nuestras bocas. Se nos dice que reafirmemos la autoestima continuamente, alimentarlos con comidas preparadas desde cero (mediante alimentos orgánicos, por supuesto), y que ingrese al grupo de lectura acelerada en segundo grado (y, si no puede, entonces encontrarle un excelente tutor). Debemos tener más de un trabajo para pagar sus costosos zapatos y jeans, ser la mamá *cool* a cuya casa quieren ir todos los adolescentes y que nuestros hijos estén bien conectados con nosotras todo el tiempo. Somos la policía alegre y haremos lo necesario para entretenerlo. Si necesitan pasar un año en el extranjero, lo

pagamos, una cirugía de nariz, la pagamos. Nuevo equipo para un deporte que quiere probar, ¿sólo para ver si le gusta? No hay problema.

Si todo esto parece excesivo, en realidad lo es. Queremos con tal ahínco que sean felices, que abordamos el tren de la locura. Lo comprendo, porque lo he abordado como las demás. Pero estoy cansada, y apuesto que tú también lo estás. Es momento de reconocer que no podemos hacer todo, comprarlo todo y el único ingrediente tan importante en su vida como nosotras es su padre.

La forma sana de ver las necesidades de nuestros hijos es admitir que nació en una unidad familiar. No sólo nos pertenece a nosotras, también a otros: a su padre, abuelos, tías, primos y hermanos. Los necesita de formas distintas, pero son muy importantes. Cuando nosotros, como padres, actuamos como si no importaran, ejercemos una paternidad excluyente. Subconscientemente, aislamos a nuestro hijo de una fuente importante de influencia y amor. Y así pierde nuestro hijo. Pero, si cambiamos nuestra perspectiva y ejercemos una paternidad incluyente, nuestro hijo gana. Y nosotros también.

¿Qué significa ejercer una paternidad incluyente? Considera el primer año de vida de tu hijo. Quizá lo amamantes pero a lo mejor te extraes leche o le das biberón. De esa manera, tu esposo ayuda a alimentarlo durante el día o la noche, lo cual les da la oportunidad de unirse. Quizá decidas cambiar el turno de tu empleo y el de tu esposo para estar más en casa con tu hijo mientras él trabaja. Un poco más de drama: tal vez elijas tiempo a solas y tu hijo estará más con tu esposo, o tú pases una noche sola. Y cuando se trata de decisiones importantes, no menosprecies la opinión de los demás sólo porque sabes más.

En otras palabras, ejercer una paternidad incluyente significa ceder un poco del control en nuestros hijos; no salirnos siempre con la nuestra y confiar en los demás (en especial en su padre) para hacer lo mejor que podamos. Varias madres desean esto, pero su lenguaje corporal dice algo muy distinto. Yo he sentido culpa por esto. Decía a mi esposo que dedicara más tiempo a los niños, claro, dicho de modo que sintiera que no cumplía su parte. Después, cuando llevaba a los niños a algún lugar, lo criticaba sobre cómo los vestía, lo que hacían y cómo manejaba la situación, como él no confronta, simplemente levantaba las manos y sacudía la cabeza. Lo que aprendí es que, aunque quería involucrarlo más, actuaba como si sólo yo

supiera qué estaba bien para nuestros hijos. Así que, ¿por qué demonios cooperaría?

Quizá generalice, pero somos proclives que los hombres a mandar y tener siempre el control. Claro, eso proviene de querer que todo sea perfecto, pero aprendamos que nuestro punto de vista no siempre es el mejor. Algunas veces, nos escondemos bajo el disfraz de ser un mejor padre porque nos sentimos amenazadas; si nuestros hijos se acercan más a su papá, nosotras los perderemos. Nos preocupa que los dos formen un vínculo excluyente. Sin embargo, si tu hijo desarrolla una relación más saludable con su papá, la de ustedes será más saludable también. No compitas con su padre. Tu hijo está vinculado a ti por un amor diferente al que siente por su papá. Así que nunca te sientas amenazada. Cuando un niño tiene una relación sólida con su padre, se siente mejor con su vida. Gracias a que es feliz, se relacionará mejor contigo. Cuando su padre cumple las necesidades que debe llenar, tu hijo no recurrirá a ti para satisfacerlas. Esto te libera para que te concentres en ser su madre.

Desde los primeros días de vida de tu hijo, piensa que tú y él son una unidad o una comunidad, si prefieres. Su papá está incluido en esa unidad y tu hijo quiere que estén juntos. Quiere a su papá dentro de la comunidad y, sin importar cómo te sientas con él, sus vidas serán más ricas si esto sucede. Algunas veces, ser más incluyente significa apartarte del camino. Asegúrate de que las opiniones de papá cuenten y que tu hijo vea que las tomas en consideración, y respetas sus pensamientos y sentimientos.

Enséñalo a acudir con papá

Muchas madres concienzudas sabotean la relación de sus hijos con sus padres porque toman el control. Algunas veces interrumpo a mi esposo cuando habla de asuntos importantes con nuestro hijo. Los escuchaba y desaprobaba la forma en que abordaba el tema. Intervenía en la conversación, y todo mi lenguaje corporal transmitía a mi esposo: “Hazte a un lado, déjame a mí. Yo sé cómo manejar esto mejor que tú.”

¿Alguna vez interrumpiste una conversación sana entre hijo y esposo? ¿O eliges escuela, aconsejas sobre citas, alcohol o sexo? Enseñar a nuestros hijos es maravilloso pero algunas veces usurpamos la influencia de nuestro marido al contestar todas las preguntas de nuestro hijo y atender siempre sus necesidades. Si queremos ayudarlo a acercarse más a su padre,

necesitamos armarnos de valor y pedirle que busque el consejo de su papá. Así logramos tres cosas muy importantes.

Primera, le dice a tu hijo que su papá es importante. Aprende que tiene buenos consejos para compartir y es confiable. Cuando aprende esto, lo admira y se siente mejor y más seguro.

Segunda, hace que los dos se comuniquen. Solucionar un problema y comunicarse los aproxima y sienta un precedente para su relación futura.

Tercera, hace que papá sienta que lo necesitan. Cuando ambos sienten que los necesitan en la relación, son mejores padres y adquieren más confianza. Esto es especialmente verdadero si una madre es tenaz; muchos padres se sienten fuera de lugar y, en mi experiencia, cuando papá se siente inseguro y temeroso, simplemente desaparece del cuadro. Tu hijo puede confundir fácilmente esta timidez con falta de afecto o de amor, lo último que deseas.

Así pues, ¿qué hacer si papá no está disponible? Muchas madres sólo tienen la opción de ser la punta de lanza para resolver los problemas. Cuando un hijo empieza a madurar y desea un padre que lo ayude, dile: “Apuesto que te gustaría tener un papá que te auxilie. Pero no lo hay.” Una vez más, si puedes reclutar a un buen hombre adulto, hazlo. Tu hijo te amará por eso. Si un tío, abuelo, rabino, pastor, líder de un grupo juvenil, amigo, etc., tiene un carácter bueno y estable, pregúntale si pasaría tiempo con tu hijo. Quizá se sienta raro al principio, pero hazlo. Tal vez sólo debas preguntar si tu hijo puede ir con él al cine. Si tiene hijos, pregunta si el tuyo podría acompañarlos o ayudar en la casa. Sé creativa. Muchos hombres se sienten apreciados cuando se les pide aceptar a los menores, porque si piensas que tienen algo importante que ofrecer, se sentirán valorados.

Practica los aplausos

Muchas madres no vitorean a los hombres. Estamos cansadas; trabajamos arduamente y nos frustra la falta de ayuda. Las solteras sienten como si las golpearan a diario. Las que trabajan fuera de casa resienten que sus maridos no trabajen o lo hagan en demasía. Nos enojamos, entristecemos, molestamos con facilidad y todo esto es normal. Desafortunadamente,

nuestros seres amados pagan por nuestro fastidio. No gritamos a nuestros compañeros de trabajo, sí a nuestros niños. No criticamos a una amiga por llegar tarde, en cambio reprochamos a nuestros esposos cuando nos hacen esperar para la cena. Los seres amados viven con nuestros lados buenos y malos, porque, en casa nos comportamos como realmente somos.

Sin embargo, la mayoría nos esforzamos para apartar nuestras frustraciones de nuestros niños. Sí, a veces perdemos el control, pero tratamos de no hacerlo. Nuestros esposos son otra historia. Olvidan bajar la tapa del sanitario. No bañan bien a los niños, o no lo hacen nunca. No fungen como la mamá-maestra. No hacen tantas tareas en el hogar como nosotras, etc., etc. Quejarse es tan natural como respirar para las mujeres exhaustas. De hecho, las críticas a los maridos es un deporte nacional. ¿Cuántos chistes hay en internet sobre hombres perezosos, tontos o que beben mucha cerveza? Y escoge una tarjeta decente para el Día del Padre. Sólo encontrarás de dos clases: una escrita con letras florales, llenas de eufemismos sobre papás perfectos; y otras sobre los papás que monopolizan el control remoto, nunca podan el césped y ven muchos deportes por televisión. Esto influye en cómo los hijos ven a sus padres y a ellos mismos.

Pregúntate cómo te sentirías si vieras tales bromas sobre ti misma. Si vieras una tarjeta del Día de la Madre llena de caricaturas de mujeres que compran, hablan por teléfono o miran demasiados programas de TV: ¡me sentiría furiosa! Elogiar en lugar de criticar nos hace mujeres felices. Inténtalo. Si hablas de manera más positiva, te sentirás más positiva. Cambiar la manera de hablar, cambia nuestra manera de sentir. Durante dos semanas experimentalo y observa si no te sientes mejor. Cuando vayas a criticar a tu esposo, detente. En lugar de eso, haz algo bonito para él. Encuentra algo (lo que sea) para elogiarlo. Si tienes una pelea seria con él, habla con un amigo. Te garantizo que, conforme pase el tiempo, elogiar a tu marido lo hará sentirse mucho mejor padre.

La vida de Deirdre cambió cuando probó esta técnica. Casada durante quince años, con tres hijos y un trabajo de tiempo completo, llegó a los cuarenta sintiéndose miserable. A veces fantaseaba con divorciarse. Algunas veces se imaginaba comprando un boleto de avión para ir a un rincón soleado de California. Cuando esos pensamientos pasaban por su mente, se sentía culpable. Un día habamos sobre su depresión y le pregunté sobre sus niños y matrimonio.

—Todo mundo está bien. Parece que todos son felices. Las calificaciones de los niños son buenas. Los deportes van bien y el trabajo de Matt sin problemas. Pero no le gusta la vida hogareña, ¿sabes a qué me refiero?

—Claro —le dije—. ¿Qué hacen los fines de semana? ¿Pasan tiempo juntos?

—¡Eso quisiera! —gruñó—. Todavía no amanece y ya está pescando con sus amigos. Es tan egoísta, no tienes idea. Yo me quedo para llevar a los niños a su partido de soccer, pijamadas, lo que sea —Deirdre parecía exhausta.

—¿Tienes resentimientos contra Matt? —indagué.

—¿Resentida? Estoy más que resentida. Hemos discutido tantas veces sobre la pesca que ya ni siquiera me escucha. Gritar no funciona. Amenazarlo con irme tampoco. Incluso he pedido a los niños que hablen con él para preguntarle si hará algo con ellos los fines de semana.

Comprendía a Deirdre. Mujer trabajadora y buena mamá que se sentía estancada. También conocía a Matt y me pregunté por qué actuaba de forma tan egoísta. ¿Por qué un hombre dejaría a su familia cada sábado por irse a pescar todo el día y no prestar atención a los niños? ¿Simplemente era un patán? Terminamos nuestro café y le sugerí que consiguiera ayuda para tratar su depresión. Realmente iba en picada y sabía que su vida empeoraría si no tomaba cartas en el asunto.

—Esto es lo que haremos —dije—. Estás deprimida. Te conozco de hace mucho tiempo y nunca habías sido negativa sobre la vida, tus niños o Matt. Hay muchas cosas buenas en tu vida pero no las ves en estos momentos. Sí, tu esposo es egoísta pero no puedes cambiar eso. Estás exhausta y hay pocas cosas que hacer al respecto. Necesitas ayuda. Las medicinas que hay son buenas y existen consejeros que te ayudará a salir de este atolladero. Mientras tanto, sería bueno que cada día te concentraras en las cosas maravillosas de tu vida sólo para sobrellevar el día. Haz una lista. Escríbela. Como: Tus hijos son buenos estudiantes. Tienes una casa hermosa. Tu perro te quiere.

Deirdre rio pero entendió. Dejé de verla algunos meses. Tenemos una de esas relaciones que sobreviven al tiempo y la distancia. No necesitábamos hablar a diario o incluso cada semana. Varios meses después, retomamos nuestra conversación donde la dejamos.

—Bueno, —anunció— Creo que ya estoy mejor de mi depresión. — Siempre íbamos al grano, dejando de lado la conversación trivial.

—Maravilloso —dije—. ¿Qué hiciste?

—Seguí tu consejo, vi a mi doctor y hablamos sobre el medicamento. Eso fue de gran ayuda, pero lo más sorprendente fue Matt. Noté que sufría y recurrí a escribir sobre las cosas que debía agradecer. Después di un paso más: encontré algo positivo en Matt y se lo repetí día tras día; o quizás uno que otro día. Por ejemplo, que sabe escuchar (cuando escucha... ¡pero eso no lo mencioné!) a los niños. Deseábamos que nos acompañara cuando fuéramos por helado después de los juegos de fútbol de los sábados. Lo dije con mucha honestidad; no para que se sintiera culpable. Parecía captar el mensaje; seguí durante una semana, y después otra y otra.

Deirdre elogiaba a Matt por medio de recordatorios verbales, a pesar de su ira y resentimiento por su ausencia los fines de semana. Admiré su autodisciplina.

—Eso tuvo que ser muy difícil —le dije—. Es decir, sentirte tan enojada y decaída y decirle cosas bonitas porque nunca estaba en casa.

—Sí, fue muy difícil. Pero es lo maravilloso. No tenía nada que perder. Había tratado de pelear y conseguí alejarlo más. Así que pensé en sus cualidades. Es amable. Es paciente con los niños cuando está con ellos, realmente es un papá cariñoso. Una vez que comencé, descubrí que no era tan difícil y me empezó a gustar más. ¿Puedes creerlo?

—Claro que sí.

—Por alguna razón, todos comenzamos a llevarnos un poco mejor. Y no vas a creer esto. Después de alrededor de seis semanas, nos despertamos una mañana de sábado y Matt estaba en casa, en la cochera trabajando en su automóvil. Cuando uno de los niños le preguntó por qué no fue de pesca, dijo, “Oh, hoy no tenía ganas de ir.” Para ser honesta, me sentí un poco enojada. Me acostumbré tanto a que no estuviera ¡que me costó trabajo aceptar la idea de que estuviera ahí! Al principio pensé, “¿Qué hace en casa en nuestro sábado?”

Cuando cambiamos la manera de hablar, cambia lo que sentimos. Pero hay más: también cambiamos el comportamiento de quienes nos rodean. Si conociéramos la historia de Matt, descubriríamos que sus ausencias de los sábados no obedecían a que fuera un patán egoísta. Quizá se sentía innecesario, creía que nadie lo necesitaba en casa. No estoy segura. Pero Deirdre cambió la dinámica de su relación con su esposo y de sus niños con su padre al hacer un cambio a la vez simple y difícil: se concentró en los

aspectos positivos de su vida, y se creó el hábito de elogiar regularmente a su esposo.

Aplaudir a los padres de nuestros hijos los cambia. Es muy probable que los hombres alentados sean mejores padres que los regañados por lo que hacen en casa. Sí, somos comunicadoras por naturaleza, pero ajustar nuestra manera de comunicarnos influye en nuestros seres amados. Uno de los mejores regalos para nuestros hijos es elogiar a sus padres. Papás más felices significa hijos más felices, y es nuestro objetivo final como mamás.

Sin embargo, conozco a varias madres que viven con retos especialmente estresantes. Muchas crían a sus hijos solas. Otras lidian con el ex esposo que no apoya a su propio hijo. Algunas otras, están muy en desacuerdo con los estilos de vida de sus ex esposos y el trato hacia sus hijos, como demasiada bebida, o mujeres que van y vienen en la casa del padre. Algunas más lidian con padres que abusan de sus hijos. He visto a madres que tratan desesperadamente de alejar a sus hijos de influencias malas o peligrosas. La siguiente sección es para las que tienen asuntos particularmente difíciles.

Un consejo para las madres solteras

Muchas madres tienen problemas reales con los padres de sus hijos. Quizá tu esposo no esté presente o tal vez sí, pero resulta una mala influencia. Si es el caso, ármate de valor; no estás sola y puedes ayudar a tu hijo. Primero, echemos un vistazo a las madres con padres completamente ausentes. Éstos podrán ayudarte.

No lo hagas sola. Es posible que trates de ser mamá y papá. ¡Detente! Únicamente puedes ser una buena mamá, y es suficiente para que tu hijo se desarrolle muy bien. Varios grandes hombres fueron criados por madres solas. Acepta que no puedes hacerlo todo, y no importa cuán maravillosa madre seas, tu hijo necesita una interacción saludable con hombres. Sus pares no cuentan. Necesita observar hombres adultos. Encuentra un abuelo, tío, entrenador, pastor o maestro en quien confíes. Asegúrate de que lo conoces bien antes de pedirle ayuda porque, en verdad, no quieres que tu hijo pase tiempo o admire a un hombre que lo lastimará. Después busca la forma en que tu hijo pueda estar con él. Invítalo a cenar. Pídele que lleve a tu hijo de campamento o alguna otra actividad que le interese. Después de estar juntos, habla a tu hijo sobre ese hombre. Mantén una imagen viva de él en tu hijo. Cuando haya dificultades, pregúntale qué haría ese hombre.

¿Qué diría? ¿Cómo decidiría lo que es mejor? Al hacerlo, ayudas a tu hijo a crear la imagen de un hombre con integridad, valor, amabilidad y dedicación (y cualquier otro atributo que necesita un buen hombre) en su mente. Conforme madure, recordará esa imagen al tomar decisiones.

La mayoría de las madres solteras que conzco se sienten culpables porque ningún hombre se involucra con sus hijos. Así que haz un esfuerzo para que pase tiempo con un hombre que respetas. Sin embargo, si no encuentras a uno que ayude a tu hijo, acepta que necesita un hombre al cual respetar. Los niños son visuales y necesitan crear una imagen mental de un buen hombre a quien imitar. Si no la tiene, ayúdalo a crear una. Habla sobre cómo un hombre inteligente toma decisiones, cómo actúa un hombre paciente o cómo respondería un hombre con gran valor ante la presión, en especial en ciertas situaciones. Por ejemplo, si sus amigos lo invitan a una fiesta donde los muchachos beban, y sabe que no debería hacerlo, pregúntale que haría un hombre valiente. Si su novia termina con él, cómo actuaría un hombre comprensivo. Una vez que elabore una imagen mental de un modelo a seguir, encontrarás las oportunidades para que se identifique con él en cualquier lugar.

Si te sientes incómoda al preguntarle cómo actuaría un hombre desconocido pero honesto, entonces crea una imagen a partir de sus héroes. Si adora leer sobre un antiguo presidente o al personaje de una novela, pregúntale cómo responderían esos hombres. Una advertencia: Ten cuidado sobre quién elijas, porque muchos niños admiran a hombres que no te gustaría que emularan. Por ejemplo, muchos niños veneran actores, atletas o músicos a quienes tú no respetas. Así que no dejes que sean ejemplos de tu hijo. Si los prefiere como modelos a seguir, háblale sobre hombres con mejores cualidades. No critiques constantemente a sus ídolos; simplemente menciona a otros.

Sé cuidadosa al hablar sobre el padre de tu hijo, e incluso de los hombres en general. Muchas mujeres cuyos esposos o novios las han dejado llevan consigo un gran dolor y rencor contra esos hombres. Es natural. Pero recuerda que tus hijos repiten como loros muchos de tus pensamientos y creencias, y si te escucha hablar negativamente de su padre u otros hombres, él también lo hará. Aún más importante, quizá experimente negatividad hacia su propia masculinidad y, psicológicamente, eso será un desastre. Así que cuando estés enojada con los hombres, no te desahogues frente a tu hijo.

Reconoce que necesita a su padre. Una de las cosas más dolorosas para ellos es ejercer una maternidad excluyente. Como no pueden evitar tener un deseo profundo del afecto de su padre, terminarán preguntándose si eso está mal. Las mamás son adultas, así que, a los ojos de tu hijo, tenemos la razón. Cuando comunicamos que nuestros hijos sólo nos necesitan a nosotras y que estarán bien sin papá, en esencia decimos que su deseo por la atención y amor de papá es ridículo y está mal.

Dile a tu hijo que comprendes esa necesidad, que realmente te aflige que su padre no esté ahí. Habla con él sobre cómo sería tenerlo cerca. No temas que exponga sus necesidades más profundas, eso lo ayudará a enfrentarlas y sanar. Esconder sus sentimientos y necesidades lo mete en problemas y podría causarle depresión en etapas posteriores de la vida. Una mamá extraordinaria ayuda a su hijo a comprender sus necesidades y admitirlas. Si no se satisfacen, ayúdalo a llevar el duelo que eso conlleva; sin embargo, haz algo más: a pesar de que su papá no esté cerca, tiene al tío Mike, a su pastor, entrenador o abuelo. Dile que en efecto no son su padre ni lo serán, pero sí hombres que lo aman y se preocupan por él.

Para madres cuyo ex esposo es mala influencia. Elige tus batallas. Las madres que comparten la crianza con padres que hacen cosas malas tienen un camino difícil, pero algunas cosas las ayudarán a suavizarlas. Una de mis amigas cercanas comparte la paternidad con su ex esposo, quien apuesta y lleva novias a su casa. No puede detener estos comportamientos y la corte ha otorgado custodia parcial a él. Así que halló una forma diferente de trabajar con su ex a pesar de su enojo. Decidió ser educada con él y negociar a lo que su hijo sería expuesto y a lo que no. Le preguntó si podía hacer algo mientras su hijo estaba con él. Al comprender que ella no estaba a cargo de su hijo mientras se encontraban separados, admitió su disposición para que su ex esposo se sintiera elogiado y respetado. Le pidió que no llevara a sus novias a pasar la noche cuando su hijo estuviera en casa. Después le pidió que fuera a los casinos en las noches en las que su hijo no estaba con él.

Sólo al decirle a su ex esposo que admitía que se cumplieran algunos deseos mientras su hijo estaba alejado de él, se sintió escuchada cuando pidió lo mismo. Negociar de una forma respetuosa hará la vida más sencilla y menos estresante para niños atrapados en medio. Una de las reglas más importantes es elegir tus batallas. Haz una lista de tres reglas; cosas que sean importantes para ti. Por ejemplo, que el padre evite la bebida, lleve a

novias a pasar la noche, criticar demasiado a tu hijo o llevarlo a casinos, como mi amiga hizo. Tú conoces las reglas específicas importantes para ti. Después pide a tu ex hablar y negociar algunas cosas sobre el cuidado de tu hijo. Comparte la lista con él y que te hable de la suya. Que sepa de tu disposición para trabajar con él porque lo respetas como padre de su hijo.

Honra la necesidad de tu hijo por su papá ausente. Un padre puede estar vivo y nunca tratar con un hijo, o quizás esté presente pero nunca se involucre emocionalmente. De cualquier forma, un hijo necesita saber que reconoces su necesidad del padre. No importa lo mal que haya actuado, un hijo vive con el dolor de un papá ausente. Incluso si quiere odiar a su padre por la forma en la que trató, no lo hará porque necesita de él. Quizá nunca sepa lo que necesita, pero nunca resolverá ese asunto si lo que escucha de ti son críticas al padre, o si no reconoces sus sentimientos.

Tu hijo conoce las cosas malas que hizo (o hace) tu ex; no las repitas. Tu hijo necesita hablar sobre sus propios sentimientos de desaprobación. Si lo único que haces es hablar de tus sentimientos, tu hijo se pondrá del lado de su papá en lugar de abrirse y compartir su dolor.

Cuando tu ex se porta mal, critica su comportamiento, no al hombre. Esto es realmente difícil, pero que tu hijo sepa que lo malo es el comportamiento de su papá, no el hombre en sí. Ante incidentes negativos habla al respecto con tu hijo. Por ejemplo, si un padre se va de casa y tiene varias novias, tu hijo se enojará. Y con toda razón. Éste es el comportamiento de un adolescente, no de un hombre maduro y responsable. Esto saldrá a colación en la conversación con tu hijo, y te propongo que digas algo como: “Lo que tu papá elige no es saludable. Lo lastima, te lastima y no estoy de acuerdo con eso. Es una buena persona, pero lo que hace no es correcto.” Y así déjalo. Si tu hijo siente que le caes mal a su padre, se pondrá a la defensiva y dirá que él tiene razón. Aleja a tu hijo de la necesidad de defender a su padre.

Ayudar a nuestros hijos para que sean hombres no es una tarea para mamás débiles. Por fortuna para nuestros hijos, la mayoría de nosotras no tenemos nada de débiles. Requiere valor, tenacidad y un poco de osadía criar hombres fuertes, pero eso es parte de la alegría de ser madre. Y una de las

cosas más valientes que hacemos por nuestros hijos es reconocer que necesitan de sus padres (o buenos hombres) y mejorar sus relaciones con ellos.

CAPÍTULO
SEXO EN LA MENTE Y LO QUE
DICE MI MAMÁ



¿Crees que por ser la mamá, no influyes en las decisiones de tu hijo sobre el sexo? Piénsalo otra vez. Tus creencias sobre el sexo y lo que de ellas enseñas a tu hijo son más poderosas de lo que imaginas. Todas las madres saben que cuando un hijo formula sus decisiones sobre el sexo y la forma en que él mismo se percibe, considerará lo que piensas y le has dicho. La formación de su sexualidad y cómo se siente respecto a ella depende mucho de las pistas que le des.

Nuestros muchachos y su sexualidad

El desarrollo de la sexualidad es un proceso complicado y lleno de sofisticación. A nosotras nos gustaría que fuera muy directo; sin embargo, al igual que el desarrollo psicológico, en la maduración de la sexualidad influye la genética, las actitudes de sus seres amados, presiones sociales, experiencias de vida (incluyendo las negativas, como el abuso) y muchos otros factores. De hecho, el doctor Armand Nicholi, profesor de medicina sabio e instruido de la Escuela de Medicina de Harvard —autor de la Guía de Psiquiatría de Harvard—, me contó que la formación completa de la sexualidad ocurre hasta el final de la adolescencia, porque es un proceso hermoso y complejo, que involucra varias dimensiones de la personalidad. Dada mi experiencia con adolescentes durante los últimos veinticinco años, estoy de acuerdo con el doctor Nicholi.

La identidad sexual se define por cómo se ve él mismo. Es un poco diferente de su identidad como hombre. Por ejemplo, se ven como seres interesados en la actividad sexual que los vincula a un nivel emocional, físico e intelectual con sus parejas. Su identidad como hombres incluye su sexualidad y engloba cada aspecto de lo que son: un hombre puede

identificarse como padre de su hijo, ingeniero, padre amoroso y esposo devoto. En estos contextos, es un hombre conectado con su esposa a través de su sexualidad. Digamos que tuvo una enfermedad que le impidió la actividad sexual, incluso eso nunca disminuyó su deseo de tener sexo. ¿Su identidad como hombre disminuiría porque su sexualidad estuvo en riesgo? No. Su identidad como padre, esposo, ingeniero, etc., seguiría dándole valor como hombre. Piensa en los sacerdotes. Tienen una fuerte identidad como hombres hijos de Dios, amorosos, pendientes de sus feligreses y muy devotos. Dentro de sus identidades como dichos hombres, cada uno tiene sus propias sexualidades pero eligen no seguir sus deseos sexuales. La sexualidad de un hombre es parte de su identidad primordial como hombre, pero no lo es todo.

Los adolescentes tienen un incipiente sentido de quiénes son como hombres, incluso cuando su sexualidad está en desarrollo. La mayoría de los adolescentes lidian con quiénes son como seres sexuales a diario y así debe ser. Los muchachos no se levantan un día en particular y saben quiénes son en cuanto a su sexualidad: igual que la identidad del muchacho, toma tiempo para desarrollarse y emerger. Aún más importante, su sexualidad se vincula a su habilidad de confiar, amar a los demás, aceptarse, expresarse y verse como alguien valioso. Se entreteje con cada aspecto de su carácter: si es paciente, tendrá paciencia en cuanto a la sexualidad; si es amable, expresará amabilidad durante su actividad sexual; por otra parte, si es iracundo, es posible que su ira emerja durante dicha actividad. La confianza sexual de un hombre afectará su personalidad en general. Por ejemplo, sentir confianza en su sexualidad lo hará más valiente en otros aspectos. De hecho, es difícil desconectar otros aspectos del carácter de su sexualidad. Así que, cuando criamos hijos saludables, debemos ayudarlos a madurar como hombres que se sientan bien con ellos mismos como seres sexuales. La pregunta difícil para nosotras es, ¿cómo hacerlo?

Primero, aceptar que ejerceremos influencia sobre la sexualidad de nuestro hijo. Y ejercer nuestra influencia de manera saludable y positiva. La buena noticia es que resulta más sencillo de lo que podríamos esperar. Lo primero es que para nosotras será más sencillo que para su papá, porque nuestro hijo jamás comparará su masculinidad con la nuestra. Debido a que somos mujeres, nuestros hijos no nos verán como un “competidor”, y por lo tanto, aceptarán de mejor modo nuestro punto de vista. Nuestro trabajo sólo es amar, dirigir, retar y fortalecer su masculinidad en cada oportunidad.

El proceso empieza desde que nace nuestro hijo. Una vez que llega al mundo, sabrá inmediatamente si lo amamos y aceptamos o lo rechazamos. Cuando lo levantamos y huele el aroma de nuestra piel, aprende que eso significa mamá y el olor lo tranquiliza, significa que se encuentra a salvo, porque cuando llora, el olor regresa a él una y otra vez. Cuando es pequeño, corre y ve si lo vigilamos e iremos por él. Gira en una esquina y espera a que digamos su nombre. Si lo hace, se siente amado y (dependiendo de su estado de ánimo o temperamento) se alejara más para probarnos y regresar para que lo confortemos. Sabe si le prestamos atención. Cuando es así aprende que es una persona que merece ser cuidada.

Conforme nuestro hijo madura en la escuela primaria, habrá cambios en su mundo cotidiano. Por ejemplo, ya no puede entrar al baño de mujeres con nosotras. Para muchas madres, será un momento aterrador. Cuando mi hijo estaba en segundo grado, un día hicimos una escala en el aeropuerto de Detroit. Le pedí que usara el baño del avión antes de aterrizar, pero no necesitaba ir. Como no podía faltar, al pisar el aeropuerto, sintió ganas de ir. Se negó apropiadamente a ir al baño de mujeres conmigo (aunque le haya ofrecido cinco dólares) e insistió en ir al baño de hombres. Me estrujé las manos. Le dije lo que tenía que decir exactamente si un extraño le hablaba de manera inadecuada. Por primera vez en su vida, se internó en el baño de hombres solo, los talones titilantes de su calzado con luces me guiñaba mientras se alejaba. Me puse tan cerca de la entrada como pude y me aseguré de gritar. “¿Cómo va todo?” Diez segundos. “¿Necesitas ayuda?” Diez segundos. “Eh...no quise decir eso... eh... sólo estoy esperando. Tómame tu tiempo.”

Pobre niño. Es un milagro que hiciera pipí. Cuando salió hice un gesto y le pregunté si lavó sus manos. Negó con la cabeza. Ah, ahora estaba en un dilema. ¿Debería regresarlo y pasar el tormento de esperarlo una vez más, o dejarlo con las manos sucias? Rápidamente encontré una toalla húmeda e hice que la utilizara.

Conforme maduraba, le pregunté si recordaba cuando yo me espantaba al mandarlo solo al baño de hombres, y me dijo que se asustaba. Cada detalle. Sí, lo avergoncé pero le explicaba mis temores. Y ahora podía entender mi perspectiva. ¿Había dañado irreparablemente su sentido de independencia y masculinidad? No. Al menos, es lo que dice ahora. Incluso reímos al respecto.

No modelamos la masculinidad de un hijo al sentarnos con ellos y presentarles detalladamente nuestras creencias; se modela con el tiempo gracias a las experiencias cotidianas, cuando ven cómo reaccionamos en diferentes circunstancias (por ejemplo, cuándo y cómo los dejamos usar los baños de hombres). A los ocho años, mi hijo tenía un sentido muy claro de que era hombre y ya no encajaba con las niñas. Necesitaba separarse de mí y comprobar que yo confiaba en su habilidad para ser independiente. Conforme maduraba, aprendía que ser diferente a mí era algo bueno. Lo hacía sentirse fuerte, hombre. No soportaba sus primeras incursiones al baño de hombres solo, porque dejaba que mis temores se sobrepusieran a la confianza que tengo en mi hijo. Pero, conforme pasó el tiempo, aprendí a sentirme cómoda cuando lo dejaba ir. Después de todo, él estaba bien; yo era la del problema. Y lo fui aceptando gradualmente.

Nuestros hijos pasan por muchas etapas distintas conforme crecen, físicas y emocionales, y nosotras debemos enseñarnos a que den sus propios pasos hacia la masculinidad. No sé si alguna mujer se sienta completamente cómoda al respecto, pero en algún punto dejaremos de lado nuestros temores y hacer lo que es mejor para ellos. De lo contrario, transmitimos a nuestros hijos que ser hombre es aterrador e incluso peligroso. Y, si mandamos este mensaje, la sexualidad de nuestro hijo estará amenazada. Así que, conforme se adentran en el mundo masculino, lo mejor es reaccionar de la forma más sana, brindando apoyo, amor y confianza en sus capacidades.

Nuestros hijos bajo ataque sexual

Seré la primera en admitir que en la escuela me preocupaba más por mis hijas que por mi hijo; que un tipo pusiera algo en sus bebidas y abusara sexualmente de ellas, o fuera muy agresivo o demandante. Mis hijas, a pesar de que son muy capaces, parecían más vulnerables que mi hijo. Cuando él se abrió paso en la secundaria, su 1.85 m de estatura me hizo sentir segura de su habilidad de cuidarse. Así que me relajé. Pero no prestaba atención suficiente a todos los mensajes dañinos con los que era bombardeado día con día; y muchos de esos mensajes involucraban su sexualidad.

Observa, por ejemplo, los videojuegos que combinan imágenes hipersexuales con violencia. Los adolescentes adoran jugarlos. El contenido

sexual ya de por sí es grave, pero cuando se mezcla con comportamientos violentos, reciben el mensaje de que está bien dominar a la mujer. Ahora bien, los mismos muchachos, incluso sus padres, argumentarán que sólo son eso: juegos. Que saben que lo que sucede en la pantalla no es real, así que jugarlos no los afecta. Pero no creo que sea el caso.

Los muchachos son visuales. A diferencia de ellas, cuando los jóvenes observan imágenes sensuales, tienen dificultades para dejar de mirarlas. Por esa razón la pornografía es tan poderosa. La atracción de imágenes sexuales puede sentirse tan fuerte que serán incapaces de concentrarse en otra cosa; y el sexo y la violencia en la pornografía, las películas clasificación C o videojuegos clasificación 17+ los excitan hasta el punto de volverlos adictos, ya que son muy visuales; los jóvenes son proclives a ver imágenes sexuales en todas sus variantes y, desafortunadamente, son de fácil acceso. En los comerciales de TV, hay chicas escasamente vestidas, en los videos de MTV, películas y el internet. Encontrar pornografía, incluso por casualidad, está a uno o dos clicks de distancia para la mayoría de los niños de doce años. Pueden volverse adictos sin notarlo.

Cuando hablo con adolescentes lo hago con franqueza y les pido que tengan mucho cuidado cuando vean imágenes sexuales. Los adultos quizá piensen que los de diecisiete años pondrán los ojos en blanco cuando les digo esto, pero la mayoría no lo hace. Se sientan y escuchan porque no hay muchos adultos con quienes hablar sobre el sexo y los medios de comunicación. Les digo la razón por la cual ven pornografía. Después, que es fácil volverse adicto a ella y cómo eso los llevará a un camino muy oscuro.

Quisiera añadir una conversación interesante que tuve recientemente con mi amigo y colega, el doctor James Dobson. Es un psicólogo infantil que tiene un programa de radio llamado *Pláticas en Familia*. Comentamos la entrevista que tuvo hace varios años con el asesino serial y violador Ted Bundy, sentenciado a muerte en 1979. Me contó que nunca olvidaría las escalofriantes palabras de Bundy sobre la pornografía. Dijo a Dobson que la pornografía era el origen de su comportamiento enfermo y sádico. Está claro que Bundy sufría una enfermedad mental. ¿Ver pornografía hace que la mayoría de los muchachos actúen como él? No. Pero no subestimemos la influencia oscura que puede tener, sin importar cuán sutil sea.

Los muchachos se aficianan a los videojuegos, con carga sexual o sin ella. (Si los juegos están decorados con sexo, el potencial de adicción es

mucho mayor.) Una vez más, esto se debe a que tienen una clara orientación visual. Muchos se enganchan paulatinamente. Llegan de la escuela a casa y juegan un par de horas sólo para relajarse. Después se convierten en cuatro. Si los padres no tienen cuidado, juegan hasta ocho horas al día sin darse cuenta.

He visto un número creciente de adictos a los videojuegos, y muchas investigaciones que apoyan mi experiencia. Un estudio halló que casi una décima parte de niños y adolescentes aficionados a los videojuegos están clasificados como adictos.¹ Esto significa que necesitan más tiempo para sentirse satisfechos, y si se les retiran los juegos, se agitan demasiado. Muchos lo hacen en la madrugada porque no pueden parar. ¿Se trata de las imágenes, los sonidos, la violencia o el mero acto de jugar? No lo sabemos. Pero los médicos en todas partes observan que más adolescentes tienen problemas para despegarse de las pantallas y consolas. Y como esto es algo que las madres no entendemos de forma natural, debemos ser muy perspicaces ante esa posibilidad y tomar cartas en el asunto.

Hijos, sexo y los años de preadolescencia

Alrededor de los diez años, la mayoría de los niños siente curiosidad por su cuerpo. Empiezan a tener erecciones, a sentir impulsos sexuales y se preguntan qué son. Es muy común que pregunten a sus amigos, que toquen o besen sus penes cuando nadie ve. Ya que la experimentación niño-niño no es poco común, las mamás deben manejar esa situación; lo que decimos y cómo reaccionamos tiene un impacto enorme en nuestros hijos. Y, ¿por qué nosotras, y no papá, manejamos estas situaciones? En primer lugar, porque mamá quizá reciba la molesta llamada de otra madre o maestra. En segundo, porque nuestros hijos se sentirán menos avergonzados si hablamos de esta situación con ellos, porque somos diferentes físicamente.

Así que, si esto sucede con tu hijo, no te espantes y no saques conclusiones irracionales. Los niños sienten curiosidad por sus cuerpos. Tener uno o dos encuentros con un niño de la misma edad no es enfermizo y no constituye abuso sexual. Simplemente significa que ambos juegan con sus cuerpos. Si reaccionas con calma y hablas con tu hijo en tono positivo y comprensivo, escuchará lo que digas. Si te enojas o lloras, se avergonzará, y hacerlo nunca conduce a nada bueno. Yo aliento a las madres a decir a sus hijos que lo que hicieron pudo ser agradable y la curiosidad no es mala;

después, que su cuerpo es privado y debe protegerlo. Digan que él está diseñado para tener maravillosas sensaciones sexuales o físicas, pero es importante que aún no las compartan con otros niños o niñas.

Si una madre reacciona de forma positiva y amorosa, estos episodios pasarán. Sin embargo, conforme madura, emergen otros aspectos concernientes y, una vez más, son buenas oportunidades para que una madre se arme de valor y hable con su hijo para reforzar mensajes saludables sobre su sexualidad. Es importante no subestimar la importancia de los mensajes que mandas cuando es pequeño (eres capaz, fuerte, independiente, etc.), ya que modelarán su identidad sexual.

Quizá soy muy condescendiente con algunos asuntos, pero de los diez a los doce años son más difíciles que su adolescencia. Aún no maduran. Todavía no se rasuran. Tampoco sus voces han cambiado del todo y quizá piensen que se escuchan como niñas. Sienten que son muy grandes para que los vean con su madre, pero aún adoran pasar tiempo con ella porque les da mucha seguridad y familiaridad. La vida es aterradora. La mamá no. Más importante, a esa edad el mundo se muestra ante ellos con sus enfermedades, se siente confuso y un poco desagradable. Los mensajes sexuales e imágenes en comerciales de televisión, comedias o películas aún no los atraen; son confusas y desconocidas. Un niño preadolescente comprende que eso representa sexo, o algo así, pero no lo que significa porque no está preparado aún. Sus niveles de testosterona son bajos y no es abrumado por el deseo. A pesar de lo anterior, si no se interesa por el sexo, siente que tiene algo mal, porque debería atraerlo.

A esa edad, también están expuestos a la violencia y, aunque disfruten jugar a policías y ladrones, o cualquier otro juego bélico, cuando la violencia se vuelve más específica y visual (como en películas o videojuegos), lo desconcierta que en su interior disfruta la experiencia. Esta lucha entre saber que algo es malo y desearlo está presente, se quiera o no. Él sabe que a ti no te gustan las imágenes de la televisión o lo que escucha en las canciones, pero le gustan y lo hacen sentir como un niño malo. Sin embargo, también sabe que tú no entiendes realmente cómo se siente, porque eres niña, así que él está bien y tú equivocada. De pronto eres la

enemiga. Pero eso también se siente mal, porque cuando era pequeño tú no eras el enemigo, sólo eras mamá, la persona con la que amaba hacer cosas.

Sería 200% más sencillo ayudar a nuestros hijos a navegar los primeros años de adolescencia sin televisiones, iPods o iPhones. Pero los tenemos. Estos dispositivos son la voz “anti-mamá” y el problema es que hablan a nuestros hijos todo el tiempo. Tienen aspectos positivos; sin embargo, destruyen algunas lecciones importantes que les damos. Son poderosos. Pero nosotras somos más poderosas. Nunca olvidemos esto. No obstante, debemos establecer reglas muy claras sobre el uso de aparatos electrónicos en nuestras casas. Yo abogo porque todos los teléfonos celulares sean “teléfonos familiares”, es decir, compartidos por padres y hermanos, por lo menos hasta que entren a la preparatoria. Esto hace saber a tus niños que no tienen privacidad con los teléfonos. Además, los padres tendrán acceso total a los mensajes y textos. Deja claro que no es por falta de confianza; simplemente para alejarlos de problemas. Por otra parte, en cuanto a videojuegos, televisión u otra actividad que involucre pantallas, establece límites de tiempo, digamos, dos horas al día, cuando se usan con fines recreativos. Muchos niños necesitan sus computadoras para trabajos escolares; sin embargo, cuando se trata de relajarse delante de una pantalla, limita su uso. Te garantizo que te lo agradecerán después. Por último, cuando los niños tienen computadoras, sólo podrán usarlas si puedes escucharlos. No dejes que tu hijo lleve la computadora portátil a su habitación, cierre la puerta y pase horas solo. La tentación de adentrarse en terrenos peligrosos es demasiado real para cualquier niño.

Muchos jóvenes miden su madurez y nivel de “originalidad” por la clasificación de las películas que observan. La mayoría de preadolescentes quieren ver películas clasificación C y piensan que la PG-13 es para niños pequeños. Tu hijo tal vez piense que si ya tiene trece —en especial si ya se siente maduro (y, ¿qué niño no quiere al menos sentirse maduro?)—, entonces debe ver películas clasificación C. Sin embargo, lo exponen no sólo a violencia y sexo, sino violencia sin culpa y sexo sin amor. Es lo mismo con los videojuegos. Los niños recurren a juegos con un poco de violencia y sexo cuando tienen diez pero, a los doce o trece, se intensifican el sexo y la violencia. Todos estos estímulos visuales captan su atención y quedan en su memoria, lo cual modela su desarrollo sexual. ¿Quién lo ayuda a descifrar los mensajes? Nadie. Incluso si está con amigos, son temas que no tratará a profundidad con los demás. También se encuentra

solo con sus sentimientos y sensaciones; y todo eso se mezcla y confunde su mente joven y maleable.

Recomiendo que, como su mamá, le digas regularmente que los muchachos de su edad se topan con mucho sexo en las películas y que, incluso sin darse cuenta, las imágenes los afectan. No lo digas con tono despectivo, sino comprensivo. En otras palabras, no quieres que escuche acusaciones veladas en tus palabras, tales como, “no hacen nada bueno cuando ven películas con sexo”, sino más bien transmite una actitud de: “Me doy cuenta de qué encuentran y quiero ayudarlos a comprender que eso los afecta.”

Explícale por qué se siente tan atraído por ellas (está diseñado para ser visual). Pregúntale qué piensa sobre los mensajes en las películas. ¿Cree que los afectan a él y a sus amigos? Y, si es así, ¿de qué forma? Dicho lo anterior, muchos niños de trece años no se abrirán con facilidad. Lo último que quiere escuchar tu hijo es hablar de sexo, así que no esperes que responda. Pero no dejes que la falta de compromiso de tu hijo te disuada de compartirle tus sentimientos. Harán eco en él y se quedarán ahí incluso si no dice nada. Dile que no te gusta que vea imágenes sexuales porque sientes que eso lo lastima. Puede convertir a las mujeres en objetos y que eso podría hacerlo pensar que los hombres no involucran emociones en el sexo y eso no es verdad. Dile que es un joven muy sensible e inteligente, y la mayoría de las imágenes sexuales en los medios de comunicación le transmiten que no lo es. Incluso si no responde, asegúrate de que escuche: varios mensajes debilitan su integridad como joven.

Hacia el quinto grado, la mayoría reciben clases de educación sexual. En mi calidad de pediatra y consejero de adolescentes, visito escuelas en todo el país donde me piden que revise los programas de educación sexual. En general, son obsoletos, en particular en las escuelas públicas. El proceso de aceptar nuevo material en el sistema educativo (debe cumplir criterios específicos) lleva mucho tiempo. En un mundo donde las estadísticas de la actividad sexual cambian año con año, la mayoría de las escuelas simplemente no están al corriente. Sin embargo, incluso si pudieran, hay una guerra entre padres y educadores sobre lo que debe enseñarse. Algunos piensan que la abstinencia sería la única lección; otros, que los muchachos deberían recibir una educación sexual completa, cómo usar condones, pastillas anticonceptivas, etc. Nuestros hijos están conscientes de estos desacuerdos entre los adultos y se preguntan por qué la sexualidad es un

tema polémico. Así, lo que digamos las mamás y cómo lo hagamos es más importante que lo que ven en el pizarrón o el libro de texto.

Creo que la educación sexual debe mantenerse sencilla y divertida. Como lo que realmente influye en las decisiones sexuales de un muchacho es lo que las mamás (y papás, si están disponibles) decimos, tenemos la sartén por el mango. Es muy importante saber lo que enseñan a tu hijo en la escuela. Revisa los materiales antes de que el maestro los utilice. Asimismo, varios maestros de educación sexual realmente no desean impartir esa clase en particular, les fue asignada. (¿Por qué a los maestros de educación física siempre son los que la dan?) Habrá puntos en el programa con los que coincidas y otros los desaprobaremos. Puesto que tu trabajo es decir a tu hijo lo que crees, no evites el tema. Lo que tu hijo aprende del sexo en esta edad es muy, muy importante, así que sumérgete en lo que le enseñan y después ajusta lo que aprende con tus creencias.

La mayoría de madres, y padres (cerca de 99%) que conozco no se sienten cómodos al hablar de sexo con sus hijos, sin importar la edad que tengan, y me preguntan cómo hacerlo. ¿Debe ser papá el que hable con los hijos y la mamá con las hijas? ¿Ambos deben hablarles? Cada uno cree que es responsabilidad del otro. Les digo: aunque ambos padres son cobardes para hablar de sexo con sus hijos, uno de los dos lo será más. Sugiero que el menos cobarde lleve a cabo la misión. No importa si es el padre o la madre; lo importante es que hable el que se sienta menos incómodo. Las pláticas de sexo con tus hijos deben ser muy relajadas. Sin importar el contenido de la conversación, si un padre siente pena, condescendencia o reticencia, el niño aprenderá que el sexo es un tema negativo y extraño y que su incipiente interés y percepción sobre el sexo es malo, o, al menos, que está “fuera de los límites”.

Según mi experiencia, las mamás son más abiertas, así que ¡inténtalo! Respira profundamente y dile a tu hijo que en la escuela escuchará toda clase de cosas sobre el sexo. Quizá vea niños de su edad que se acarician, besan o incluso tengan sexo. Que definitivamente se topará con el tema en la televisión y verá pornografía en su computadora. Dile que no todo lo que vea, lea y escuche es verdadero, que tú eres la persona “a quién acudir” cuando quiera respuestas a sus dudas. Hazle saber que, debido a que tú eres mayor, ya conoces las respuestas correctas. Dile que lo ayudarás para que no se sienta confundido; que siempre que lo desee hablarás de sexo con él y le dirás la verdad. Incluso si te sientes avergonzada, finge que no lo estás.

Esto es muy importante porque él se avergonzara de cualquier manera. Si los dos lo estás, toda la conversación se detendrá, pero sigue hablando.

Entre los diez y los trece años, tu hijo escuchará lo que tienes que decir, porque aún no es un sabelotodo, en especial cuando se trata de sexo. Llegará el momento en que tu hijo se crea más listo que tú y que todas tus ideas son obsoletas. Es primordial hablar con él antes de que se sienta de esa manera.

Saber lo anterior le rindió frutos a Heather. A los doce años, Sean tenía un amigo de trece, Julio. Heather y la madre de Julio, Jessica, también eran muy buenas amigas. Como madres solteras, dependían una de la otra para cuidar de los niños mientras trabajaban. Sean y Julio se volvieron tan cercanos que más parecían hermanos que amigos. Cuando Heather trabajaba el turno de la noche en el hospital, Sean dormía en casa de Jessica con Julio y sus hermanos menores. Como hijo único, Sean decía a su madre que le gustaba estar ahí porque había mucha acción.

Ambas mujeres apreciaban su amistad, porque se daban mutuo apoyo y aliento; además, ahorraban dinero y compartían la angustia de que sus hijos estuvieran con extraños mientras ellas trabajaban. El acuerdo parecía demasiado bueno.

Durante las vacaciones de primavera del séptimo año, Heather llevó a Sean a un viaje por carretera. Ambos estaban emocionados de alejarse de la casa, del trabajo, la escuela y las aburridas faenas de la vida. Salieron un sábado por la mañana hacia una ciudad cercana, donde Heather hizo planes para visitar museos, ver una obra de teatro y a algunos amigos que vivían ahí. Me contó que el viaje en automóvil fue divertido y después se instalaron en su hotel y cenaron rico. Ahí fue donde ella notó que Sean actuaba de modo extraño. Estaba callado y distante. Después de la cena, indagó un poco más. Al principio, Sean negó que le sucediera algo, pero entre más trataba de convencerla de que se encontraba bien, ella se dio cuenta de que no lo estaba. Se comportaba agresivo, con remordimiento y a la defensiva, pero ella no descubría la razón.

Heather decidió que lo mejor sería dejar de preguntar a Sean cuál era el problema y cambió de tema. Más tarde, Sean abordó el tema con su madre. Hablaba de forma extraña, tartamudeó y dijo que algo le preocupaba. Después de algunos incómodos minutos, ella le pidió que sacara lo que le preocupaba. Durante la siguiente hora se enteró de que Sean y Julio habían tenido cuatro encuentros sexuales. Sean no quiso dar los detalles a su

madre, pero era evidente que necesitaba hablar sobre ellos. Sabiamente, Heather nunca presionó a Sean para que le diera más información de la que estaba dispuesto a dar. Simplemente permaneció calmada y escuchó a su hijo para saber lo que le preocupaba de la experiencia.

Sean contó a su madre que los dos se habían tocado y hecho algunas “otras cosas” (después dedujo que tuvieron contacto genital-oral). La mayor preocupación de Sean, dijo ella, era ser lastimado físicamente. A él le preocupaba no tener hijos y quizá habría contraído algunas enfermedades.

—El corazón empezó a darme tumbos en el pecho —dijo, mientras me contaba lo sucedido aquel sábado por la noche. —Tenía muchos pensamientos en la cabeza. ¿Julio habría forzado a Sean? ¿Sean se sentía apenado, asustado o traumatizado? ¿Qué debería decirle?

—Entonces, ¿qué dijiste cuando te contó de los encuentros? —pregunté —.

—Nada al principio —respondió. —Sólo lo observaba. Estaba enojada, asustada y me sentía un fracaso total como madre. También supe que no debía decir nada que lo alejara de mí porque ya era un milagro que me contara al respecto. Así que escuché y traté de parecer comprensiva. Sin embargo, en mi interior sentía como si hubiera recibido un golpe en el estómago.

Aunque su conversación sucedió dos meses antes, el rostro de Heather aún expresaba dolor cuando me contó lo sucedido. Hablar de sexo con nuestros hijos ya es difícil, pero hacerlo sobre un encuentro sexual temprano hace la comunicación más difícil. Debo felicitar a Heather por mantener la compostura. De hecho, hizo un estupendo trabajo manejando esa difícil situación. Le hice preguntas más específicas sobre los minutos subsecuentes a esa primera conversación y acerca del resto de las vacaciones.

—Bueno —comentó— como dije antes, escuché muchas cosas. Conforme Sean me contó lo que Julio y él hicieron, le pregunté si había sentido miedo en esos momentos. Dijo que no. Si ambos acordaron hacerlo o sólo uno de ellos quiso. Al principio, me dijo que la idea de acariciarse había sido de Julio. Pero después de un tiempo, admitió que acordaron hacer esas cosas juntos. Durante la conversación, lo que más me preocupaba era si se sintió violado o no.

Heather estaba en lo correcto en cuanto a sus preocupaciones y el derecho a indagar, con delicadeza, para descubrir si su hijo se sentía

victimizado o participó por su propia voluntad. Llegó a la conclusión de que ambos niños participaron y ninguno forzó al otro. Eso fue de suma importancia porque muchos jovencitos se sienten amenazados física o sexualmente, y las repercusiones psicológicas son muy severas. Si, por ejemplo, un joven es presionado por un muchacho mayor para realizar actos sexuales, puede sufrir un trauma mental severo. Muchos no dirán a nadie (ni siquiera a su madre) si sufren un incidente semejante por vergüenza. He visto a niños que muestran todos los síntomas de abuso sexual, incluso cuando el trauma parecía moderado; por ejemplo, si fue obligado a bajarse los pantalones, pero no hubo contacto físico. El problema no es tanto lo que suceda durante el encuentro, sino la dinámica entre los implicados. Si un niño sabe que se encuentra al mismo nivel que el otro, psicológica y mentalmente, y el juego es de mutuo acuerdo, no se sentirá abusado. No obstante, si se siente dominado de cualquier forma, independientemente del acto, se sentirá abusado. Heather buscó síntomas de abuso en su hijo —retraimiento, tristeza, depresión, baja en las calificaciones y episodios de ira, por mencionar algunos— y, por suerte, no observó ninguno. Su niño tampoco dejó de sentirse cómodo ni protestó por pasar tiempo con Julio, lo que hizo creer a Heather que Sean decía la verdad sobre las acciones de mutuo acuerdo.

El siguiente paso fue mantenerse ecuánime y no juzgar a Sean. De hacerlo, quizás Sean habría dejado de hablar inmediatamente y, aún más importante, sentido vergüenza, lo cual lo habría marcado por un largo tiempo. Heather se dio cuenta de eso y respondió con paciencia y amabilidad. Me contó que después Sean sollozó.

—Se me partió el corazón —me contó—. Me habló sobre las cosas que hacía mientras sollozaba, parecía un niño pequeño. Sólo me senté con él y lo abracé.

Heather acudió a mí porque la preocupaba que Sean mostrara angustia recurrente y confusión, y quería hablar con un profesional. Se preguntaba si había hecho lo correcto. Le dije que manejó la situación maravillosamente. Éstas son algunas cosas que hizo muy bien. Primero, se dio tiempo y espacio para que su hijo hablara. Con frecuencia, las mamás ponemos toda nuestra atención en la presión más inmediata del momento, así que quizá se nos escape algo importante. Dedicemos tiempo para ver cara a cara a nuestros hijos, explorar qué sienten y hablar al respecto. Después, asegurarnos de estar presentes durante la conversación, relajadas y

dispuestas a escuchar. Heather tuvo suerte al planear esa “escapada” primaveral, lo cual le dio la oportunidad a Sean de expresarse en un entorno íntimo. Pero, incluso si no hay vacaciones, un poco de tiempo madre-hijo y cara a cara, alejados de casa, será benéfico.

Segundo, con el tiempo Heather demostró a Sean que podía confiar en ella. De alguna manera, se sintió en confianza para contar a su madre algo muy difícil de admitir para un jovencito. Algunos niños hablan con facilidad, pero la mayoría no lo hace. Por lo tanto, es crucial que las madres hagan saber a sus hijos, desde una edad temprana, que pueden acudir a ellas en cualquier momento y sin importar el problema que tengan.

Cuando se dio la conversación y Sean reveló las causas de su comportamiento, Heather escuchó detenidamente y le preguntó cómo se sentía. En lugar de decirle lo que debió hacer, obtuvo información de su hijo sobre sus sentimientos. Así, la conversación se centró en los niños y no en Heather, lo cual habría detenido la conversación.

Por último, Heather hizo saber a su hijo que no estaba lesionado físicamente de por vida. Es muy común que los niños creen cualquier mito sobre sexualidad que escuchen. Sean pensaba que si otro niño lo había acariciado y besado los genitales, no sería capaz de tener hijos cuando fuera mayor. Jóvenes de la edad de Sean me preguntan si sus penes se dañarán si se masturban. Otros creen que se irán al infierno si lo hacen. Es muy importante que sepan la verdad médica sobre qué los dañará y qué no lo hará. La confianza no sólo elimina la vergüenza, evita preocupaciones innecesarias. No soy teóloga, pero digo a los muchachos que no irán al infierno si se masturban. Les digo que todos los jóvenes tienen sueños húmedos cuando maduran y que si Dios creó a los niños y sus funciones sexuales, sería un hipócrita si los mandara al infierno por esa razón.

Adolescentes y sexo:

lo que toda madre DEBE saber

Algo sucede a los hijos cuando pasan de la preadolescencia a la adolescencia. Debido al incremento en las hormonas, la madurez psicológica y los cambios cognitivos, ya no hablan a sus madres conforme asimilan su rápido desarrollo mental y corporal. Es primordial que la conversación sobre el sexo empiece en la preadolescencia, cuando los niños se sienten más dispuestos a hablar, y escuchar, a sus madres. Pero si tienes

un hijo ya adolescente y te hizo saber claramente que no hablará contigo sobre mujeres, sexo o sexualidad, no te preocupes, puedes recurrir a ciertos recursos para ayudarlo y ahora hablaremos de ellos.

Primero, demos un vistazo a algunos hechos sorprendentes sobre el sexo y la vida moderna. Los datos más recientes del Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos dicen lo siguiente:

- En los Estados Unidos, cada año, 20 millones de estadounidenses contraen una nueva enfermedad de transmisión sexual.²
- El 50% de esas infecciones se dan en jóvenes de entre quince y veinticuatro años. El mismo grupo de edad representa 25% de la población con experiencias sexuales. Los jóvenes son los más afectados.³
- Las personas de quince a veinticuatro años tienen cinco veces más posibilidades de contraer clamidia que el resto de la población.⁴
- Los hombres tienen una incidencia 5.6 veces más alta de sífilis que las mujeres.⁵
- Los muchachos de quince a diecinueve años presentan la segunda tasa más alta de gonorrea en Estados Unidos.⁶
- Una de cada cinco personas mayores de doce años ha tenido herpes genital en Estados Unidos.⁷
- Cada año, seis millones de personas menores de veinticinco años contraen herpes genital.⁸

Estas cifras son alarmantes, pero es la realidad en que viven nuestros niños. Mientras los ayudamos a atravesar la adolescencia, necesitamos conocer a qué se enfrentan si tienen relaciones sexuales. Y nosotras seremos las únicas que se lo digamos. No conocerán toda la verdad en sus clases de educación sexual, viendo televisión, películas o pornografía.

Sexo y adolescencia es un tema complejo. He revisado los programas escolares, testificado ante una audiencia en el Congreso sobre la prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) y leído y escrito ampliamente sobre él. He hablado personalmente con miles de adolescentes y escuchado lo que piensan, creen y sienten al respecto. Lo triste es que la mayoría de los adultos no hablan con ellos. Y entiendo por qué. El sexo es un asunto delicado y la mayoría no quieren lidiar con eso. Porque si

tratamos con nuestros hijos asuntos de salud serios y relacionados con el sexo, confrontaremos a las compañías que lo utilizan agresivamente para vender productos a nuestros hijos. Si las responsabilizamos (como hacemos con las compañías que anuncian cigarrillos a nuestros hijos) perderían millones de dólares. Por desgracia, en Estados Unidos importa más ganar dinero que mantener saludables a nuestros niños. Por ejemplo, Abercrombie & Fitch usa el atractivo sexual para presentarse con los adolescentes (muchos de sus carteles muestran hombres sin ropa), al igual que muchas marcas de moda. Hollywood sabe que para incrementar las ganancias de cualquier película debe incluir una escena lasciva y todos querrán verla. Los videojuegos usan el sexo para vender sus productos a los muchachos, porque los jóvenes son visuales y se engancharán al juego si se muestran en pantalla figuras sensuales, referencias sexuales y violencia.

Sexo, niños y el corazón

Siempre que hablo sobre sexo con adolescentes (por lo general un grupo mixto) exploro sus sentimientos. Pregunto si les gusta tener sexo y cómo se sienten después. Descubrí un fenómeno único: cada vez que realizo estas preguntas, las mujeres y los hombres de todas las edades se sientan derechos. Por lo general, los muchachos mayores tienden a agruparse en la parte trasera del auditorio, y cuando hablo de lo que podría sentir un muchacho si el sexo sale mal, se deslizan hasta el borde de sus asientos. Hablo sobre las hormonas de “vinculación” liberadas durante el sexo, tanto en niños como niñas, y cómo estas hormonas cambian la relación entre las parejas. También hablo con los muchachos por qué se sentirían mal de tener sexo con varias parejas. Después menciono las raíces de la depresión y les muestro cómo múltiples parejas pueden deprimirlos. Conforme digo esto, veo cómo se echan hacia adelante. Es como si se encendiera un foco en sus mentes. Muchos nunca escucharon hablar de sentimientos y sexo.

Cuando termino mis pláticas, varios se acercan y me dicen que nunca habían escuchado a nadie tratar sus sentimientos sobre el sexo. El alivio reflejado en sus rostros es porque finalmente alguien los trató como personas que piensan y con sentimientos. Me gustaría que cada madre pudiera ver las respuestas de sus hijos. Los muchachos necesitan hablar de sus sentimientos. Toman muy en serio el sexo y quieren romance, se preocupan de las decisiones que toman en estos dos aspectos. Se enamoran,

se arrepienten y, después del rompimiento, muchos jóvenes la pasan tan mal, o peor, que las mujeres.

En el libro *Hooked* (Enganchado), los doctores Joe S. McIlhaney Jr. y Freda McKissic Bush, obstetras, describen de manera hermosa un fenómeno cerebral en el cual se secretan algunas hormonas durante la actividad sexual. Citan estudios que muestran cómo se liberan hormonas, o neuroquímicos, en el cerebro de un muchacho que determinan cómo se siente respecto al sexo. La dopamina —a la que se refieren como la “hormona del placer”— aumenta y comunica que la experiencia es agradable. Es la misma que se libera si un muchacho saca un 10 en el examen o gana un partido de fútbol. Algunas veces, un aumento en los niveles de dopamina reproduce la sensación de estar drogado.

Otra hormona, la vasopresina, también aumenta. Le dice a un muchacho que se vincula con su pareja. Cuando se combinan las dos, experimenta que la unión es importante, emocional y físicamente. Cuando se termina, su mente le dice que debe repetir esa buena experiencia. Algunos científicos creen que esas hormonas aseguran la preservación de la especie humana, porque mantienen interesado al macho en vincularse con el mismo individuo, lo cual incrementa las posibilidades de un embarazo. La neurociencia reafirma lo que las madres ya saben: que nuestros hijos son personas sensibles y emocionales en muchas maneras, incluso cuando se trata de sexo.

Podría pensarse que, gracias al aumento en los niveles de esa poderosa hormona durante el sexo, un muchacho nunca se deprimiría después. Sin embargo, a pesar del fenómeno químico, los estudios también revelan que los muchachos también presentan mayores índices de depresión.⁹ Un dato sorprendente muestra que los muchachos sexualmente activos son dos veces más proclives a deprimirse en comparación con los que no lo son; y hay ocho veces más probabilidades de que intenten suicidarse comparados con los que no son sexualmente activos.¹⁰ Esto coincide con lo que veo en mi práctica profesional y si la depresión es complicada, imagina cuando se relaciona con actividad sexual. Mostraré cómo sucede en los niños.

La depresión tiene que ver con pérdidas que nunca se superan. Con el tiempo, se “atoran” en el corazón, por así decirlo. Una pérdida se suma a la otra y aumentan de tamaño. Para muchos jóvenes, el sexo implica pérdidas. Por ejemplo, si un muchacho tiene sexo con una joven y ella se burla de él con sus amigas, se siente lastimado. Pierde autoestima. Muchos creen que

el sexo debería sentirse de cierta manera (incluso compararse con Brad Pitt o un héroe del fútbol, porque piensan que son realmente masculinos). Entonces tienen sexo, y si la experiencia no fue lo que ellos esperaban (basados en falsas expectativas), se culpa a sí mismo por no ser “tan bueno”. Entonces se siente peor consigo mismo. Si tiene una mala experiencia sexual, quizá piense que él tiene la culpa de no sentirse tan bien como sus amigos durante el sexo. Esto podría ser otra pérdida.

Y, regresando a mi creencia de que los muchachos resienten más un rompimiento que ellas —sucesos que su cerebro cataloga como importantes y agradables— perder los medios para seguir teniéndolas los hará sufrir. Un muchacho puede amar profundamente a su pareja (en particular si es su primer amor) y si los dos son sexualmente activos y después rompen, él lo experimenta como una pérdida profunda. La confianza, por ejemplo, se pierde en un rompimiento. Pero claro, gracias a que son muchachos, raramente hablan de sus emociones. Y, dada la forma en que sus pares y demás ven el sexo, la idea de que causa emociones negativas les parece una mentira. Oculta sus sentimientos pero, eventualmente, causan depresión.

Entonces, ¿qué debe hacer una madre? Algunos estudios muestran que es más probable que los niños que hablan con sus padres pospongan el inicio de su vida sexual y reduzcan su número de parejas sexuales.¹¹ Asimismo, es menos probable que adquieran hábitos de alto riesgo: sexo, drogas o alcohol.¹² Muchos padres creen que el sexo no es peligroso si un muchacho usa condón, pero no es así. La comunidad médica en general considera el sexo en la adolescencia como de alto riesgo, ya que los condones no protegen contra todas las infecciones. (Para saber más sobre el tema, consulta mi libro *Your Kids at Risk* [Tus hijos en riesgo]).

Lo principal cuando se trata de sexo es que realmente importa lo que pienses, cómo interactúes con tu hijo, lo que crees sobre él y las conversaciones que han tenido. No podemos darnos el lujo de encogernos de hombros y esperar lo mejor, porque, si las cosas salen mal, tu hijo terminará con cicatrices emocionales o una enfermedad de transmisión sexual.

Deja el miedo de lado y habla con él

En primer lugar, habla con tu hijo sobre su desarrollo sexual y que, aunque las decisiones dependerán únicamente de él, encontrarás la forma de influir

en su manera de pensar. Te preguntará: “¿Debo alentarle a tener sexo siempre y cuando sea ‘seguro’? ¿O sugerirle que espere?”

Desde un punto de vista médico, entre más espere es menos probable que contraiga una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Sabemos que los adolescentes que esperan hasta ser mayores de dieciséis años tienen un menor número de parejas, lo cual también disminuye la probabilidad de contraer una ETS.¹³ Así, para prevenir enfermedades, todo se reduce a estos dos aspectos: esperar lo más posible para empezar y limitar el número de parejas. Claro, tu hijo decidirá lo que hace y cuándo, pero estos hechos pueden cambiar su forma de pensar.

Los adolescentes tienen una idea de los peligros que les esperan. Todos han escuchado hablar del VIH/SIDA y de que utilicen condones. Los pediatras vacunan a los varones de entre nueve y veintiséis años contra el virus del papiloma humano (VPH); les administran Gardasil porque la Academia Estadounidense de Pediatría lo recomienda para hombres jóvenes. Sin embargo, desde mi punto de vista, es poco ético vacunar a un hombre joven contra una ETS que él mismo es capaz de prevenir, sin antes decirle qué es la infección y cómo se transmite. Casi la totalidad de la comunidad médica consiente el uso de Gardasil, porque los médicos creemos que, como de cualquier forma los jóvenes serán sexualmente activos antes de casarse, es mejor evitar que contagien de VPH a sus parejas. Lo entiendo, porque como médicos tenemos limitaciones para que los jóvenes eviten actividades sexuales. Y muchos médicos, como mis padres, sienten que “como los muchachos siempre serán muchachos”, tienen el derecho de ser sexualmente activos. Sin embargo, es muy importante enseñarles los riesgos para que tomen decisiones bien informadas.

Te contaré lo que hago con mis propios pacientes. Hablo de sexo con los muchachos de manera abierta. Les comparto algunos datos aquí mostrados y les pregunto qué piensan al respecto. ¿Cómo se sienten en cuanto al sexo? ¿Qué quieren? ¿Cuáles son sus preocupaciones y dificultades? Contra lo que podrías pensar, responden a mis preguntas. Muchos dicen que no saben lo que quieren hacer en cuanto al sexo. Se sienten confundidos pero creen que “todos” sus amigos lo hacen, así que deben unirse al grupo. Se preocupan sobre las enfermedades de transmisión sexual y leen sobre ellas en internet, pero aún tienen dudas. En general, nadie responde a sus preguntas porque para muchos adultos es incómodo hablar sobre sexo. Así

que siempre recomiendo recurrir a uno de los padres para que conteste las preguntas. No importa si es mamá o papá, los muchachos quieren respuestas.

Mamá: ponte las pilas y adelántate a los problemas

Una vez decidida a tocar este difícil tema, conoce unas cuantas técnicas “a prueba de bobos” que cualquier madre usa para ayudar a su hijo. Cuando estés en la playa con tu hermoso hijo de tres años, debe usar un traje de baño. Cuando se lo quite porque le gusta estar desnudo, dile que debe portarlo porque su cuerpo es privado. Así a edad temprana aprenderá que cuando esté en lugares públicos hay partes muy especiales en su cuerpo que no pueden ver los demás. Al decirle que su cuerpo es privado, se sentirá bien consigo mismo y se dará cuenta de que necesita tener algunos “límites corporales”. Es la mejor y más temprana manera de empezar una educación sexual. No utilices terminología médica cuando describas su cuerpo, aunque puedes hacerlo. Lo más importante es comprender que la modestia y la privacidad son esenciales, porque su cuerpo es bueno, saludable y suyo; y no porque sea causa de vergüenza o tenga algo malo.

Conforme crece, sigue dándole lecciones. Cuando vaya al jardín de niños, recuérdale que irá al baño solo. También que únicamente mamá, papá y el doctor pueden ver las partes privadas de su cuerpo; pero que, si necesita ayuda para ir al baño, sólo pedirá ayuda a su maestra, no a sus amigos. Esto refuerza que otros niños no deben pedirle que enseñe sus partes privadas. Si requiere ayuda, avisa a la maestra e informa a tu hijo que ella lo ayudará.

Algunas veces, por lo general en el segundo año, los niños escucharán sobre el acto sexual. Si tu hijo tiene hermanos mayores, quizás lo escuche antes. Las madres suelen preguntar a qué edad deberían dar “la plática” a sus hijos. El mejor momento es cuando tu hijo pregunta constantemente sobre el sexo. Es una pista importante, ya que está listo para escuchar respuestas. Te recomiendo entrar en acción entonces. Respira profundamente y permanece en la conversación. Escuchar a tu hijo hacer preguntas sobre sexo te quitará un peso de encima; pero también sentirás como un golpe en el estómago. Esas son buenas y malas noticias. Por una parte, te gusta saber que mamá tiene influencia, pero, por la otra, significa que tú darás la plática. No te preocupes; quizá se desarrolle de manera muy distinta a la que esperabas.

Yo iniciaría la conversación así: “Tommy, tal vez en la escuela escuches sobre lo que mamás y papás (o papás y papás y mamás y mamás) hacen cuando se aman. Se besan, por ejemplo. Cuando escuches cosas que no comprendas, cuéntamelo, para que te explique. Yo sé mucho sobre las cosas de adultos y te daré respuestas porque, algunas veces, los niños se confunden. ¿Qué te parece?” Esto permite a tu hijo escuchar a otros niños y también lo previene sobre de dónde vienen los bebés. Cuando escuche tales cosas, estará menos sorprendido. Recuerda, siempre hay un niño con hermanos mayores al que le gusta impresionar a sus amigos. Y, aún más importante, eso te identifica como la persona a quién acudir cuando tenga preguntas sobre sexo.

Por lo general, cuando escuchan los detalles del acto sexual hacen gestos y sienten asco. Quizá tu hijo sienta náuseas, salga corriendo del cuarto o te pida que dejes de hablar. Esto es muy normal y no significa que odie el sexo o que te equivocaste. Sólo se siente un poco abrumado. Está bien. Las niñas hacen lo mismo. Cuando haga una cara de asco, puedes decir: “Tommy, esto es un poco incómodo. Cuando tenía tu edad, hablar de esto también fue incómodo par mí. No te preocupes. Yo puedo ser la que hable y, si te sientes incómodo, hablamos después”.

Conforme se acerque al tercer año, mantente a la defensiva y dile que en la escuela, cancha de futbol o patio de recreo, seguirá escuchando cosas extrañas sobre el sexo. No creas que llegará a casa y te dirá todo; la mayoría no lo hacen. Saber que tu hijo recibe mensajes sobre sexo con regularidad, indica que deberás iniciar la conversación más de una vez, incluso después de dejarle claro que puede hablar contigo. Necesita tus consejos, incluso si piensas que es muy joven para escuchar detalles.

En los años intermedios de la primaria, pregúntale qué hacen sus amigos. Cuando esté en quinto grado, por ejemplo, haz la siguiente pregunta: “Tommy, ¿a alguno de tus amigos le interesan las niñas?” Si dice que no, déjalo. Si dice que sí y percibes que quizá esté interesado en ellas indaga un poco más: “¿Qué hacen tus amigos con las niñas cuando tienen una cita? ¿Hablan en la escuela, van a sus casas?” Esto es importante porque una cita tiene diversos significados. Algunos niños de quinto grado consideran que las citas se reducen a mandar mensajes de texto a una niña, mientras para otros es ir al cine, etc. Si tu hijo parece interesado en las citas, habla con él, puede conocerlas como amigas antes de una cita. Dile a tu hijo que las niñas

pueden ser amigas maravillosas y que podría conocerlas mejor que si sale con ellas.

Entre primaria y secundaria, tu hijo tendrá amigos que no se interesan en salir con ellas, mientras otros quizás ya sean sexualmente activos. A esa edad, existe una enorme diversidad de intereses. Es muy importante mantener una actitud de alianza con tu hijo cuando te hable sobre amigos, amigas, citas y sexo. En otras palabras, asegúrate de que tu tono de voz y lenguaje corporal le comuniquen que no haces esas preguntas porque sospechas que esté haciendo algo malo; hazle saber claramente que la vida es difícil y tú estás de su lado. Así puede saber lo que apruebas y desapruebas respecto a estos temas; pero debes asegurarle que no preguntas porque sea culpable de algo (o lo será). Es una de las áreas en que las madres cometen más errores. Hablan a sus hijos como si ya estuvieran haciendo algo malo y después se preguntan por qué no hablan con ellas.

Como lo mencioné antes, cuando llegue a los once o doce años, tu hijo se alejará dramáticamente. Cuando llega la pubertad, se alejan porque necesitan entender la masculinidad. Será menos abierto para hablar contigo sobre lo que sucede en su vida. No lo tomes como algo personal, pero tampoco te alejes de él. Las decisiones respecto al sexo durante su adolescencia son cruciales para su salud en varios niveles, así que encuentra el modo de medir el pulso de lo que sucede en su vida. Lo mejor es observar lo que hacen sus amigos, es posible que no tengan citas, él tampoco. Por el contrario, si sus amigos salen y tienen sexo, es probable que él también lo haga. A los muchachos les gusta mantenerse al nivel de sus amigos. Así que pregunta regularmente qué hacen sus amigos. Una vez más, no preguntes en tono negativo o despectivo, sino con interés sincero.

Ya que la mayoría de los muchachos de quince años no hablan de sexo con su madre, habla de un modo distinto del tema. O, si no hablaste de sexo con él antes, no es muy tarde para empezar, siempre y cuando sepas cuál método te funcionará. Hacerlo mejor es seguir haciendo preguntas oportunas sobre amigos, novias, actividades, etc., y, después, cuando los dos se encuentren de buen humor, reafirma tus esperanzas y deseos para con él. Quizá no responda o pretenda que no te escuchó, de cualquier forma habla. Cuando ven que sus madres aún están interesadas en criarlos y protegerlos de manera saludable, se sienten amados y recordarán sus palabras. En la escena final de la película *Un sueño posible*, Michael empezará su primer año en la universidad. Claramente, su madre sustituta,

Leigh Ann Touhy, lo adora y quiere seguir ayudándolo. Vemos al enorme y varonil hombre despidiéndose de su madre cuando dice con descaro: “Y Michael, si embarazas a una joven, te cortaré el pene.” Un poco dramático y exagerado, pero sabes a qué me refiero. Leigh Ann le dijo de una manera precipitada, pero efectiva, que tenía expectativas en él. No quería que desperdiciara su carrera por no controlar su comportamiento sexual. Después de que su madre dijo eso, Michael sonrió. Sabía a que se refería: “tu vida y el futuro que tendrás son muy importantes para mí. Creo en tu capacidad de mantenerte en el buen camino y alejarte de problemas.”

En esa escena percibimos que Michael se resiente después de escuchar esas palabras, porque está seguro de que ella se preocupa por él. Así es como tu hijo debe sentirse cuando reafirmas tus deseos para él en cuanto al sexo. Incluso si tiene dieciséis o dieciocho y se fue a la universidad, hazle saber cómo te sientes. No lo hagas frente a sus amigos, sino en un momento tranquilo. Él te escuchará, porque las palabras que provienen del corazón de una madre siempre hacen sentir mejor a un hijo.

Mantente positiva y empoderada

Imagina que eres un joven de diecisiete años. Manejas un automóvil viejo, te esfuerzas en la escuela y juegas en el equipo universitario de basquetbol. Tus calificaciones son muy buenas y casi todo el tiempo te llevas bien con la familia. Después de clases, prácticas y luego vas a casa, cenas y haces la tarea en tu computadora portátil. Antes de salir visitas algunos sitios de música. Hay imágenes de Madonna o Lady Gaga. Das un vistazo a varias páginas y juegas una rápida partida antes de hacer la tarea. Mientras juegas, seleccionas música de tu iPod. El videojuego se trata de disparar a enemigos en una zona de guerra y rescatar mujeres con grandes pechos y prendas ligeras. La música en tus oídos te recuerda que “eres sexy y lo sabes”.

Después de quince minutos, decides comenzar la tarea. Durante esos quince minutos, te dijeron que ser “sexy” es importante y el sexo es algo maravilloso. Eso te hace sentir bien. Conforme empiezas con el álgebra, batallas con la tarea. Siempre te cuestan trabajo las matemáticas. Tu maestra te ha dicho que te iría mejor si te esforzabas un poco más y crees lo que te dice la maestra. El entrenador también te presiona porque podrían seleccionarte. Tus padres confían en ti cuando sales los fines de semana y te

dicen que eres un buen muchacho. Confían en ti porque no fumas marihuana o tabaco como muchos de tus amigos y sólo bebes unas cervezas algunas ocasiones. Ya que eres cercano a tu madre en particular, no bebes porque se preocupará demasiado si lo haces.

En cada aspecto de tu vida, los adultos te dicen que llevas las riendas. Puedes conducir, jugar bien, tener éxito académico y alejarte de drogas, alcohol y tabaco. Creen en ti y eso ayuda a creer en ti mismo. Sin embargo, respecto al sexo, ¿qué escuchas? La cultura popular a tu alrededor parece indicar que es genial. ¿Qué dicen los adultos? ¿Dicen que es maravilloso? ¿Están preocupados por ti? ¿Creen que está bien si tienes sexo o piensan que no? Nadie realmente dice algo concreto, salvo los cantantes, actores y videojuegos. Dicen que es maravilloso. Pero cuando se trata de lo que piensa tu madre (y papá), no tienes nada en qué basarte. De los adultos obtienes la sensación general de que no puedes controlarte cuando de sexo se trata, porque es “todo lo que los adolescentes quieren”. Al menos, ese mensaje mandan varios adultos que son modelos a seguir en tu vida. Si fueras ese muchacho de diecisiete años, ¿no te sentirías mal con esos mensajes contradictorios que te llegan? Yo sí. Por eso los hijos necesitan nuestra ayuda. Cuando se trata de sexo, los muchachos reciben el mensaje de que sus impulsos sexuales los dominarán sin importar lo que hagan.

Esto me lo contó Bill O'Reilly en televisión nacional hace muchos años. Me encontraba en su programa vespertino hablando sobre adolescentes y sexo y me dijo que si yo (que había trabajado con adolescentes durante veintitantos años) creía que los adolescentes no eran sexualmente activos, estaba soñando. Lo importante, insinuó, era que están fuera de control en cuanto al sexo. ¿Te gustaría escuchar eso si fueras un adolescente? ¿Cuán devastador sería que te dijeran que eres capaz de controlar cada aspecto de tu vida salvo tu comportamiento sexual? Creo que eso es una farsa en varios aspectos.

En primer lugar, para que un niño se desarrolle psicológicamente de manera saludable, pasa de ser dependiente a independiente. Esta importante transición sucede cuando aprende autocontrol; no en algunos aspectos de su vida, sino en todos. Si se le enseña que una parte muy importante de él —su sexualidad— está fuera de su control, lo confundirá más y dañará su desarrollo psicológico. Es cierto, hemos visto a figuras influyentes (Bill Clinton, Tiger Woods, David Petraeus) dañar su reputación y familias, e incluso sus trabajos, porque no controlan su comportamiento sexual. Sin

embargo, cuán despiadado será que enseñen a un hombre que es su única opción.

En segundo lugar, varios adolescentes creen que su única opción es tener sexo cuanto antes. Hace treinta años, eso no era cierto. Podían optar por tener sexo con una novia, pero si no lo hacían, no había nada malo en ello. Hoy, esa forma de pensar ha cambiado en las preparatorias de Estados Unidos. Muchos adolescentes creen que el sexo es algo que deben iniciar a edad temprana si quieren ser masculinos. Si es una buena o mala experiencia, no importa; hacerlo es lo importante.

Tú tienes la voz de la razón: las decisiones que toma sobre el sexo le pertenecen a él y a nadie más. Esto decimos a nuestras hijas una y otra vez, ¿por qué decir lo mismo a nuestros hijos? Quizá porque tememos que realmente no puedan controlarse. Superemos este miedo. No hables con él como si tener sexo fuera común y que siempre cargue quince condones. Cuando hablas con él sobre las decisiones sexuales, hazlo como si tuviera el control; sí, tendrá sentimientos sexuales muy fuertes y serán maravillosos, pero no tienen que dominar su vida.

Tú, mamá, eres la luz positiva en su mundo, quien lo enseñe a ir contra la corriente en un entorno que no ve más allá de sus deseos sexuales y lo define de manera estrecha y opresiva. Cuando le transmites un fuerte sentido de empoderamiento, se convertirá en un hijo del que estarás orgullosa. Hace varios años, uno de los estudios más grandes sobre ellos, llamado Estudio Nacional de Salud de Adolescentes (empezó con noventa mil jóvenes), buscaba las influencias en sus vidas que los alejaran del sexo, las drogas y el alcohol. El estudio halló que el principal factor que los mantenía en el buen camino era sentirse conectados con sus padres.¹⁴ Cuando empieza a tener sexo, tus mensajes harán la diferencia en su mundo.

Hazlo sencillo

Muchas madres se creen mal equipadas para hacer un buen trabajo al hablar de sexo con sus hijos. Pero recuerda que algunos desean saber lo que piensan sus madres, porque quieren complacernos y, hasta cierto punto, que sean como nosotros. No tienes que saber todo sobre infecciones, condones, anticonceptivos, etc.; tu hijo no espera que seas una “experta en el sexo”, y, de hecho, espera que no lo seas.

La pregunta más común de los padres al hablar con sus hijos es: “Yo fui un adolescente muy alocado, entonces, ¿qué decir a mi hijo sobre mis experiencias?” Mi respuesta siempre es la misma. “Primero que nada”, digo, “no se trata de ti, sino de él. Segundo, dile lo que hiciste, pero es muy probable que no quiera oírte. En su mente, hay dos personas en todo el mundo que no son sexualmente activas, y su madre es una de ellas.”

Lo que tu hijo quiere saber de eso es lo que crees y quieres de él y si te gusta o no el hombre en que está convirtiéndose. Esas respuestas deben ser claras y positivas. Dile que es fuerte y vale la pena protegerlo emocional, sexual y físicamente. Enséñale que su sexualidad es maravillosa y compleja, pero requiere tiempo desarrollarla. Hazle saber que debe cuidar más su cuerpo que su automóvil, que quieres que tenga salud sexual. Esto significa evitar infecciones. Si empieza a tener sexo de adolescente, es más posible que contraiga una ETS. Como tu trabajo es ayudarlo a tener una vida sexual larga y agradable, ponle un alto cuando es joven. Si es heterosexual u homosexual no importa. Sugiere que debe esperar porque los riesgos para su bienestar físico y emocional son muy altos para subestimarlos.

También es importante hablarle sobre los condones, porque aprenderá muchas cosas sobre ellos en la escuela, pero, por desgracia, no todas serán precisas. Por ejemplo, si escuchas detenidamente lo que dice la comunidad médica sobre el riesgo de contraer enfermedades, verás que “sexo seguro” y condones no se dicen muy a menudo. Dirán, “sexo más seguro”. La verdad es que los condones reducen el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual. Esto es muy importante porque los adolescentes se sienten invencibles y cuando creen que lo único que deben hacer es usar un condón, sienten que nada malo puede sucederles. Esto sencillamente no es verdad.

Ten en consideración algunas otras cosas sobre los muchachos y el uso del condón. Un estudio muy interesante halló que entre más tiempo pase un chico en una relación, es menos probable que use condones.¹⁵ Esto tiene sentido si piensas en ello. Entre más tiempo pase un chico con su pareja, como no tiene infecciones (muchas no presentan síntomas), siente que es seguro dejar de usar condones. En mi práctica, suelo ver esto a menudo. En mi libro, *Your Kids at Risk* (Tus hijos en riesgo), escribo extensamente sobre las ventajas e inconvenientes de usar condones. Lo importante es que

sepan que, incluso con limitaciones, usarlos es mucho mejor que no usarlos; sin embargo, tampoco son “la bala de plata” que quisiéramos.

Creo firmemente que los muchachos en edad suficiente para tener sexo deben conocer esta información. La intención no es avergonzarlos o hacer que piensen que el sexo es sucio; por el contrario, es para brindarles una excelente información. Si eligen ser sexualmente activos, saben exactamente lo que eso conlleva. Y, si eligen posponer el sexo, sabrán evitarlo.

Nadie le dijo lo anterior a mi amigo Jake. Como adolescente se alocó un poco. Le encantaban las muchachas y dijo que de los quince a los dieciocho, tuvo toda clase de sexo con alrededor de diez mujeres. Nunca consumió drogas ni alcohol; sólo le encantaba tener sexo. A sus veinte años dejó de tener sexo casual por decisión propia.

Cuando Jake tenía veinticinco, conoció a Monique, la mujer de sus sueños. Afortunadamente, ella se enamoró perdidamente y se casaron un año después de que empezaron a salir. Antes de casarse, Monique me llamó. Tenía la misma edad que Jake y nos conocíamos desde hacía mucho tiempo porque cuando acudía a la primaria fue mi paciente. Dijo que tenía que hablar conmigo y nos pusimos de acuerdo para tomar un café. Me contó sobre los antecedentes sexuales de Jake y me dijo que realmente lo amaba, pero la preocupaba contraer alguna enfermedad. Respondí que ambos debían hacerse análisis de sangre y la única forma de tener un matrimonio saludable era que fueran completamente honestos entre ellos. Así lo hicieron y por un tiempo las cosas marcharon bien.

Dos años después, Jake y Monique estaban de viaje cuando mi celular sonó. Era Monique y sollozaba. Tenía un terrible dolor en su área genital y no sabía qué estaba mal. Por los síntomas se trataba de herpes, así que le recomendé ir a urgencias en una clínica. En efecto, tenía herpes. Cuando empezó a tomar medicamentos, se sintió mucho mejor.

Después Jake me habló y preguntó si podíamos platicar. Me encontré con él y se puso a llorar. Adoraba a su esposa. ¿Por qué sucedía eso? Sentí empatía por él.

—Sé que es duro —le dije esa tarde— pero pueden solucionarlo. Sólo tienen que asegurarse de recibir un buen tratamiento médico, en especial si deciden tener hijos.

—Mierda —gritó—. ¿Por qué fui tan estúpido? Es decir, una cosa es que yo batalle con esto... pero Monique... es maravillosa. Lo más difícil es saber

por qué la hago pasar.

Desafortunadamente, la historia de Jake es muy habitual. Se las vio más negras con los herpes que su esposa, porque lo llevó a su matrimonio. La pregunta del millón de dólares: ¿La madre de Jake pudo evitar este incidente? Quise saber, así que le pregunté.

—Jake —dije— si no te molesta, tengo una pregunta y quiero que seas honesto. ¿Tú madre y tú siempre han sido cercanos, verdad? —asintió con la cabeza.

—Si te hubiera recomendado esperar hasta ser mayor, o incluso casarte antes de empezar tu vida sexual, ¿todo habría sido diferente?

Su respuesta fue inmediata.

—Claro que sí. Adoraba a mi madre. Aún lo hago. Pero no hablamos de sexo. Es decir, quizás me dijo que nunca embarazara a una mujer, pero fue lo único. Era una mamá soltera, no sabía cuán peligroso se volvió el sexo. Y en realidad no sabía cómo hablar al respecto. Es curioso, porque hablábamos de todo lo demás.

El problema para Jake y su madre fue que simplemente no sabía qué tan peligroso era el entorno sexual para su hijo. Siempre le dijo que usara condones, pero, otra vez, algunas veces protegen contra los herpes y otras no. La eficacia del condón es asunto complejo. Los adolescentes me preguntan todo el tiempo: “¿Los condones funcionan?” La respuesta depende de algunos factores.

Primera, los condones funcionan mejor para proteger contra infecciones que se transmiten por fluidos, como VIH, gonorrea y clamidia. Si un joven los usa todo el tiempo (muchos no lo hacen) y de manera correcta (muchas veces se resbalan), entonces protegerán bien. Pero en otras infecciones, como herpes y VPH, su historial no es tan bueno, porque se transmiten por contacto con la piel. Segunda, sabemos que entre más tiempo un hombre sea sexualmente activo, menos usa condones. Parece que entre más sexo tenga un hombre joven y no embarace a una mujer ni contraiga una infección, se siente más seguro. Esto no sólo es peligroso, es una fantasía, porque muchas infecciones no presentan síntomas. Quizá tenga una enfermedad y ni siquiera lo sepa.

Así que, sí, los jóvenes siempre deben usar condón, pero, desde un punto de vista práctico, debemos enseñarles más que simplemente estar “seguros”. La única manera de mantener su salud sexual es hacer dos cosas: retrasar el comienzo de su actividad y disminuir el número de parejas.

Mantenlo ligero

Después de leer toda esta información, quizá te preguntes: “¿Mantenerlo ligero, bromeas?”. Pero puedes hacerlo. La manera en que hablas sobre sexo, citas, amor y todo lo demás puede ser divertida. Sí, hay graves problemas allá afuera. Sí, nuestros hijos reciben mensajes constantemente que nos ponen la piel de gallina. Pero nunca nos intimidemos con todo esto, porque enseñar a un joven sobre sexo es una de las responsabilidades más importantes como madre. Una vez que platiquen un par de veces sobre el tema, todo será más sencillo. Ahí es cuando las conversaciones serán más ligeras.

Lo maravilloso sobre los niños (y adolescentes) es que siempre quieren escuchar sobre sexo. Pero no cátedras o demasiadas estadísticas, sino de sus vidas y el futuro. Y escuchar cuánto puede mejorar la vida una vez que crezcan. Déjame contarte algo sobre los jóvenes: muchos sienten que el mejor sexo se dará antes de cumplir veinticinco años, que después de esa edad todo irá cuesta abajo. Por eso me aseguro de hablar sobre la longevidad sexual con todos mis pacientes. Pues les da esperanzas.

Descubrí que si hablas con tu hijo como si los problemas asociados con el sexo fueran reales, pero no existe una razón por la que formen parte de este mundo, aceptará lo que digas con más rapidez. Hará preguntas difíciles durante su preadolescencia: sé receptiva y responde, incluso si sientes que es demasiado pronto. Si no conoces la respuesta a una pregunta, dile que buscarás la respuesta y después hablarán. Si mantienes conversaciones ligeras y simples, acudirá a ellas con más rapidez. Pero si son muy densas, no querrá saber de ellas. Recuerdo una ocasión en que viajé en primavera al Caribe con mi hija, estudiante de preparatoria de último año. Yo hacía de chaperona con otros dos padres y viajábamos en el mismo autobús para ir de un lugar a otro. Conocía a la mayoría de los muchachos en su clase y muchos sabían lo que hacía (ir por ahí hablando de sexo a los jóvenes). Un compañero escandaloso decidió hacer preguntas. Estaba al frente cuando escuché un grito desde la parte posterior del autobús: “Entonces, doctora Meg, ¿qué pasa con la gonorrea y los hombres? ¿Por qué se infectan más hombres que mujeres?”

Todos los estudiantes rieron. Esperaban ansiosos, así que contesté su pregunta. Después hicieron otras. Algunas eran ridículas y todos reíamos. Pero otras eran maravillosas y, cuando llegamos al restaurante, todo mundo se divertía. Hablamos sobre algunos aspectos serios, pero decidimos

mantener la conversación animada. Al principio, un adolescente preguntaba y yo respondía, pero después hablaron de sexo entre ellos.

He experimentado esta dinámica varias veces. Hace muchos años, hablé en una escuela cerca de Los Ángeles, donde la tasa de embarazos adolescentes era alta. Muchos estudiantes provenían de hogares divididos y el uso de drogas también era alto. La semana anterior a mi llegada, dos fueron asesinados por pandillas. Admito que estaba un poco intimidada, pues no escucharían a una doctora y mamá de edad media que vestía una falda color azul marino y zapatos formales. Sin embargo, cuando pregunté sobre sus pensamientos y sentimientos no dejaron de hablar. Un joven hizo un comentario de cómo él y sus amigos veían a las “chavas más alocadas” y, de pronto, varias jovencitas se pusieron de pie y protestaron. No creían lo que escuchaban: ¿cómo podían verlas con tal desprecio? Una vez que empezaron las recriminaciones mutuas, la conversación se volvió muy animada y todos se involucraron.

El único medio de hablar sobre sexo y citas de manera ligera es hacerlo a una edad temprana y después tocar el tema regularmente. Si se vuelve familiar, el misterio se revela y es más fácil hablar sobre cualquier tema. Y recuerda, empieza antes de que cumpla once, porque cuando tu hijo llegue a la adolescencia, le será más difícil hablar sobre sexo.

La sexualidad de tu hijo es una de sus posesiones más valiosas. Ahora que aceptaste cuán importante es tu papel para moldearlo, haz lo que yo cuando fui a esa escuela en Los Ángeles. Me sentía intimidada, vieja, desconectada (nunca había estado cerca de una pandilla), y me hice a la idea de que ellos rechazarían lo que iba a decirles. Pero entré al auditorio y el tiempo que pasé con esos estudiantes es una de mis experiencias más valiosas. Entra a la habitación de tu hijo y empieza la conversación. Hazle saber que siempre estarás de su lado y lo apoyarás. Y pregúntate, ¿cuán diferente sería tu esposo, hermano o persona importante, si sus madres hubieran hablado de sexo con ellos a una edad temprana? ¿Cuántas amigas con las que has hablado sufrieron emocionalmente porque sus maridos no controlaban su vida sexual antes de casarse o después? Muchas esposas tienen dificultades para superar a las amantes pasadas de su esposo y viceversa. Que tu hijo no repita esos errores cuando sea mayor.

Desde mi punto de vista, ya empezaste el trabajo difícil. Terminas un capítulo que trata de varios asuntos sobre los que quizá no te gustaría saber. Sin embargo, ahora sabes lo que sucede en el mundo de tu hijo y, de ahora

en adelante, también que tú eres quien puede mejorar su futuro. Si aún estás nerviosa, piensa en esto: ¿dónde terminará tu hijo si no hablas sobre la seriedad y belleza del sexo con él? Nadie tiene buenas noticias para él, así que mejor tú dale algunas. Y cuando tenga veinticinco años, te amará más por haber platicado con él.

CAPÍTULO

**SABIDURÍA Y RESPONSABILIDAD,
DOS GRANDES VIRTUDES
QUE RECIBE DE TI**

9

La sabiduría es algo curioso. No es conocimiento o sensatez, inteligencia, perspicacia o capacidad para hacer lo correcto. Ni tampoco es algo simplemente espiritual que otorga Dios. Es una combinación de todo lo anterior y es crucial para ser buenos padres, porque cada uno aspira a ser sabio y transmitir esa sabiduría a sus niños. Como madres, brindemos ropa, educación, amor y comodidades, pero cuando les enseñamos sabiduría, los preparamos para controlar cualquier cosa que la vida les arroje. Tenerla los ayuda a descubrir varias cualidades de su personalidad, como perseverancia, paciencia y asertividad; además, a usar esas cualidades para sobreponerse a los momentos difíciles. Transmitir sabiduría materna a nuestros hijos parece una tarea aterradora y difícil. ¿Cuál es la mejor manera de hacerlo? Quizá incluso cuestionemos nuestro nivel de sabiduría y si tenemos la suficiente para transmitirla. Sin embargo, a través de los años, he escuchado a miles de madres y estoy segura de que cuando se trata de tus hijos, instintivamente sabes lo que está bien y es correcto para ellos.

Un poco de la sabiduría de una madre es una conciencia intuitiva e integrada cuando se trata de sus hijos. Podemos elegir cultivarla, alimentarla y regarla o ignorarla y dejar que se pudra; todo depende de nuestra voluntad de aprender, escuchar y atender a nuestro instinto maternal. Para la mayoría de las madres, el miedo es el mayor enemigo de la sabiduría: inhibe una gran paternidad, en especial si nos asustamos de hacer lo que nuestro corazón nos dice y seguimos a los demás. Cuando sucumbimos a la mentalidad cerrada, nos comparamos constantemente con otras madres. Trabajamos para comprar cosas más caras a nuestros hijos, inscribirlos en mejores escuelas y cocinarles platillos más elaborados y saludables. Creamos una lista en nuestras mentes de las cosas que todas las “buenas” mamás hacen, y trabajamos hasta el cansancio para cumplir. La

lista para una madre de un niño de segundo año podría ser algo como esto: que llegue a tiempo a la escuela, ingrese al grupo de lectura “rápida” (y si no puede, encontrar un tutor), inscribirlo en al menos dos deportes cada semestre para descubrir en cuál es mejor y que desarrolle adecuadamente su talento; preste atención a cuán bien se concentra (tú serás la primera en saber si tiene TDAH), cocinarle grandes platillos, enseñarlo para que mantenga su habitación limpia, y si no lo hace contratar a una persona que lo haga y acostarlo a tiempo para que duerma lo suficiente. Con esta lista termina el trabajo que no hiciste en la oficina (si tienes un empleo fuera de casa, sobre el cual, por cierto, te sientes culpable) y después pasa tiempo de calidad con tu esposo.

Así es la vida en el tren de la locura. Cada madre tiene una imagen suya como la mamá perfecta y cada día cumple con ella. El problema es que la perfección no se puede alcanzar. Lo único que hace esa imagen es acosarnos y que nos acostemos frustradas y enojadas porque nos quedamos cortas en ser la madre que “deberíamos”. No es una forma sabia ni saludable de vivir. Es una vida basada en el miedo. Entonces, ¿qué hacemos? Porque nuestra cultura ha perpetuado esta imagen inalcanzable. La vemos en los libros y artículos sobre cómo ser buenos padres; es la imagen que nos imponen nuestros amigos y familiares, aun cuando ellos no puedan alcanzarla; la perfección es su objetivo y perpetúan este mito incluso si fallan, como nosotros. Revisa la lista anterior y si te parece familiar, pregúntate por qué. ¿Por qué estás en el tren de la locura? ¿Es verdad que casi todo lo que haces es por tu hijo, porque temes que de no hacerlo, le irá mal y te verá como madre terrible?

Hoy te reto a revisar cuidadosamente tu versión de la lista y qué tan bien funciona para ustedes. Si es útil en lugar de perjudicial y la puedes cumplir y disfrutar la vida, eso es maravilloso. Sin embargo, si no puedes —y la mayoría de nosotras no podemos— escucha la voz que dice que debe haber una mejor forma, que te impulsa a realizar cambios. Vivir en el tren de la locura es malo para las madres y los hijos. Es lo opuesto a vivir con sabiduría. Te diré un secreto de ellos: Odian que sus mamás hagan todo por ellos. Quieren que hagas menos por ellos y más para ti. Así de simple.

Para dar más de ti a tu hijo, deja atrás los temores sobre lo que deberías hacer. Escucha a tu corazón e instintos, porque ahí encontrarás tu gran sabiduría como madre. Cada una tiene un sentido innato sobre sus hijos para guiarla, pero si te sientes ansiosa, deprimida y exhausta, no escucharás

su voz. Por otra parte, si escuchas, descubrirás que la combinación de las experiencias de tu vida como madre y mujer, tus bases morales, juicio y corazón, te guiarán hacia el camino correcto.

Es posible que una mujer sea muy inteligente pero no sabia. Una madre puede tener mucha educación, un trabajo excelente y aun así no ser sabia. Por el contrario, una madre sabia no necesita un empleo, mayor educación, un CI elevado o haber viajado por el mundo; una madre sabia será capaz de usar sus creencias, fe, instintos y sentimientos para propiciar y mantener un entorno hogareño que apoye y nutra a su hijo. Lo interesante sobre la sabiduría es que para serlo una madre debe tener claridad moral, profundo sentido del cuidado de sus hijos, habilidad para verse a sí misma y el mundo a su alrededor bajo una óptica crítica y honesta y disposición de actuar según sus creencias. Y también significa estar dispuesta a abrirnos para pedir ayuda a Dios, porque en muchas ocasiones nos encontramos entre la espada y la pared. Quizá no sepamos qué decir o hacer, no estemos a cargo de las decisiones de tomen nuestros hijos y necesitemos ayuda externa, ayuda de Dios

Cuando mi hijo estaba en preparatoria, pedía ayuda a Dios. Cada vez que salía en el automóvil, rezaba por su seguridad. Cuando estaba con sus amigos por las noches, pedía a Dios que lo ayudara a decidir de modo acertado y ayudarlo si no lo hacía. Para mí, la fe constituyó una parte enorme para ser una madre sabia. La cual no hace lo que los demás sólo por conformidad. Sabe quién es y persigue lo que necesita para mantenerse ella y su familia saludables y felices. Una madre sabia reconoce que la mejor manera de cuidar a su familia es tener estabilidad emocional y mental.

Utilizar nuestra sabiduría y enseñarla a nuestros hijos es uno de los mejores (si no el mejor) regalo para nuestros muchachos. Pero, ¿si no somos sabias en alguna situación? ¿De dónde sacamos nuestra intuición y usamos la sabiduría cuando estamos a mitad de una discusión de la que salen chispas? El secreto es actuar con inteligencia; la sabiduría viene después. Si tienes un desacuerdo con un amigo o familiar, ¿es mejor gritar y denigrar o procesar lo que la otra persona dijo y responder de manera tranquila y ecuánime? Si sigues la segunda opción, tu hijo aprenderá de este comportamiento; si actúas de la misma manera cuando discutes con él, entonces le darás la oportunidad de que reflexione, en lugar de combatirte y rebelarse.

Escribir sobre la identidad en los niños y cómo evoluciona. Ven a sus madres. Escudriñan en el tono de tu voz y lenguaje corporal para aprender cómo ser. Si tenemos una relación segura con ellos, imitan nuestros comportamientos. Los ponen en práctica y después interiorizan. En otras palabras, lo que ven en nosotros se convierte en parte de ellos. Los niños son atraídos hacia la sabiduría porque comprenden que, aun si la inteligencia es una cualidad respetable, no es tan importante como la sabiduría. Si nuestros hijos nos ven actuar por miedo, aprenderán que la vida los asustará. Los hijos nos imitan de pequeños y adultos porque la imitación es instintiva cuando pasan tanto tiempo con nosotros. Si nos ven actuar tranquilas y reflexivas, con apertura hacia los demás, aprenderán esas cualidades y las aplicarán en sus vidas.

Responsabilidad

Además de nuestra sabiduría, también necesitan aprender sobre la responsabilidad personal. Esas dos cualidades combinadas conducen a una vida saludable, feliz y exitosa. La responsabilidad se aprende principalmente en casa; en la escuela, nuestros hijos aprenden cómo competir: obtener las mejores calificaciones, ganarle al otro equipo, y demás. De hecho, la escuela algunas veces destaca el mejoramiento personal a expensas de otras personas. Así que como madres, como la fuerza estabilizadora en nuestras familias, depende de nosotras dar una buena lección de responsabilidad a nuestros hijos. La madre es, en la mayoría de los casos, la que ajusta los cinturones de seguridad, ponen el casco para la bici, proporciona transporte para las actividades escolares, busca que hagan la tarea... en otras palabras, somos el modelo del hijo para encarar la responsabilidad.

Es muy común en estos días que la cultura en que vivimos no apoye el sentido personal de responsabilidad. Maestros de primaria me dicen que cuando un niño hace algo malo y llaman a los padres, inventan excusas para el niño o se enojan con el maestro. ¿La lección? No hay que culparlo. Y ellos captan rápidamente el mensaje: es correcto meter el pie a los demás para adelantarse o que alguien más reciba los regaños por sus errores. Hoy en día, los temas recurrentes en televisión y películas es manipular —gente, una compañía, lo que se te ocurra— para adelantarse. Muchos pacientes adolescentes les gritan a sus padres. En una consulta a un adolescente de

trece años que se “enfurece”, según la madre, cuando le quita su iPhone: pateo puertas, la insulta y destroza su habitación. Se preguntaba si había algún medicamento porque, me dijo, él no puede consigo mismo. Pero sí puede y ella debe enseñarle cómo.

La falta de responsabilidad personal y el anonimato de internet contribuyen al aumento en el abuso escolar (como mencioné en el capítulo 6). Ahora los malos tienen fácil acceso a sus víctimas y saben que un adulto no verá lo que hacen. Sienten que pueden decir lo que quieran contra otro a cualquier hora del día. Los cantantes tampoco ayudan, pues escriben canciones violentas que alientan a los niños a ser malos entre sí. Los medios de comunicación y las celebridades les enseñan que es más sencillo culpar a alguien más que a ellos mismos, ponerse a la defensiva en lugar de aceptar sus errores. Rara vez brindan disculpas sinceras. No todo esto es su culpa: es intrínseco al tiempo en que vivimos, dentro de una cultura de acusadores que señalan con el dedo. Así que las mamás debemos enseñar esta valiosa cualidad de hacernos responsables de nuestras acciones; nosotras darles ejemplo de responsabilidad y que lo adopten. Que comprendan que la libertad viene de admitir que ofendimos y comprender por qué está mal. Enseñarles cómo reaccionar cuando cometen un error y responder adecuadamente a la pena y vergüenza subsecuentes. Qué tan cruel sería omitir esto y permitir que nuestros hijos sean hombres que nunca admiten sus errores (muchos así viven); que nunca dicen “Lo siento”. Son las palabras más liberadoras y tú serás quien las enseñe a tus hijos.

Un dúo poderoso: sabiduría y responsabilidad

Sabiduría y responsabilidad son un dúo poderoso porque trabajan juntas. Las madres sabias son responsables y las responsables son sabias. No puedes ser una sin la otra. Sin embargo, transmitir esas cualidades a nuestros hijos parece tan desafiante como nadar río arriba. Es muy cierto cuando lo que queremos en general para nuestros hijos contradice lo que buscamos en particular para ellos. Por ejemplo, queremos que traten a los demás como les gustaría ser tratados y defender al débil, pero cuando confrontan al bravucón no queremos que se metan en problemas. Deseamos que sean respetuosos, pero que también desafíen a quienes hagan cosas malas, que sean como sus amigos, pero no cedan ante sus presiones, como

cuando beben o se drogan. Qué tan parecido es alentar a nuestros hijos para que se vistan como sus compañeros (les compramos los zapatos que sus amigos usan), participen en los mismo sucesos escolares y pasen mucho tiempo socializando, pero después les exigimos que no cedan ante la presión de sus amigos bajo ninguna circunstancia. ¿Cómo decirles que sean sus amigos y un segundo después que rechacen o ignoren lo que ellos hagan?

Si esta pregunta te parece confusa, más aún lo será para tus hijos. Propongo como respuesta que enseñemos a nuestros hijos cómo actuar sabiamente. Es decir, que diferencien lo bueno y lo malo a temprana edad, lo saludable y lo dañino. La parte hermosa de la sabiduría es que te saca de la raya. Una madre no puede ser sabia si no tiene idea de sus creencias. La sabiduría es una manera formidable de disipar las áreas oscuras de nuestras vidas y llevar claridad a los asuntos importantes. Por esta razón, enseñar sabiduría a nuestros hijos empieza desde pequeños. Con el riesgo de meter una entidad compleja en una caja, delinearé los atributos de una madre sabia.

Confía en tus instintos

Si queremos criar hijos sabios, empecemos desde que son bebés. Y sólo si actuamos con sabiduría. Es muy importante considerar esto. Dicho lo anterior, ¿qué significa comportarse con sabiduría?

Como he dicho, emana de varios lugares y es generada por varias fuerzas que se unen. En primer término, proviene de la mezcla de la experiencia, las emociones, el conocimiento, la intuición y el juicio. Cuando empezamos nuestra vida como madres, no contamos con experiencia. No hay internado para la maternidad. La primera vez que cargamos a nuestro bebé nos damos cuenta de que no lo conocemos. Si lo llevamos en nuestra pancita durante nueve meses o lo adoptamos no hay diferencia. Durante los primeros meses descubriremos quién es y qué necesita. ¿Sólo debemos amamantarlo o darle biberón? ¿Y qué pasa con el chupón; está bien o no? ¿Queremos acurrucarnos con él en nuestra cama pero, es seguro? Los libros nos dicen una cosa, los amigos otra y deseamos saber qué desea nuestro hijo, pero no podemos. Y cuando llora ¿qué dice? ¿Está asustado, enojado o cansado?

Conforme crece, sabemos qué cosas lo alegran. Aprendemos a identificar sus necesidades, deseos, miedos y dolores. Hacemos lo mejor para cumplir

sus necesidades y minimizar su sufrimiento; sin embargo, cuando hicimos todo, nos damos cuenta de que él debe aprender a tranquilizarse. Esto se convierte en una lección importante en la vida. Ser una buena madre algunas veces será doloroso, porque además de hacer cosas por él que nos gustan, también haremos otras que nos disgustan. Por ejemplo, a veces se cansan tanto que no duermen. O lo hacen quince minutos y despiertan llorando. Los levantamos, caminamos con ellos y después tratamos de dormirlos. Sucede lo mismo. Una y otra vez, pero en vano. Por fin, los regresamos a la cama y dejamos que lloren un poco. Esto resulta terrible. Como madre he experimentado lo que es un niño que no puede dormir. Sabía cuál era el problema; mi bebé estaba muy cansada y no podía dormir. También la respuesta: dejarla llorar. Sin embargo, me sentía muy mal. Por fortuna, lloraba fuerte y por mucho tiempo unas cuantas veces y después sus problemas desaparecían, porque una vez que se llenaba de sueño, dormía mejor la siguiente noche (parece raro, pero es verdad).

Odiaba que mi hija llorara pero también el hecho de que yo no podía hacer nada más. Ahora sé que su llanto era por estar muy cansada. Eso no impedía que me hiciera cargo de lo que necesitaba; más bien sus llantos indicaban que descubriría cosas (cómo tranquilizarse ella misma). Al actuar instintivamente para calmarla cada noche y abrazarla para que no llorara, me di cuenta de que necesitaba más. Debía ser una madre inteligente y eso conllevaba algo difícil para mí. La sabiduría me decía lo que tenía que hacer y no era agradable. Pero, a fin de cuentas, ella estaba mejor porque ese fue un momento decisivo y ella estableció patrones de sueño más saludables.

Lana es una madre excelente, pero aprendió que era importante tener sabiduría y confiar en su intuición maternal. Cuando su hijo Pete tenía nueve años, lo invitaron a pasar la noche en casa de un amigo. Sólo habían acudido a su escuela un par de meses (recientemente se habían mudado), así que Lana se sintió agradecida por la invitación y porque no lo segregaran. Quería que hiciera buenos amigos, porque lo molestaban en su escuela anterior, pero también estaba dispuesta a hacer lo necesario para que no lo molestaran una vez más. Era una mamá con una misión.

Lana llamó a la madre del niño que daría la fiesta para presentarse y enterarse de qué harían los muchachos. El plan era ir a un campo de béisbol, regresarían a cenar, después verían una película y se acostarían; la

otra madre dijo que quería que los niños se durmieran hacia las 11:00 p.m. Todo eso le pareció maravilloso a Lana.

Pete supo que el niño del cumpleaños pidió permiso a su madre para ver *Rambo*, película con clasificación C. Pete sabía que su mamá nunca le permitiría ver ese filme; sin embargo, como anhelaba ir a la fiesta, no le dijo. El día antes de la fiesta, Pete estalló. No le gustaban las películas violentas, lo asustaban. No quería que nadie supiera que estaba asustado, pero decidió contarle a su madre porque sentía una angustia creciente a causa de la fiesta.

Cuando Pete le dijo a Lana lo que verían, ésta sintió como si alguien la hubiera golpeado en el estómago. ¿Por qué, se preguntaba, alguien dejaba que los niños vieran una película tan violenta y no apta para su edad? De haber estado con ella, hubiera respondido: cada madre cree que su hijo es más maduro que sus amigos y muy centrado. Y hay otra razón: cada madre quiere tener el hogar al que todos los niños quieren ir. Para lograrlo ofrecemos cosas que otros no consideran. Veo esto todo el tiempo con padres de adolescentes.

Lana pasó un mal rato decidiendo qué hacer. Después de mucha deliberación, dejó ir a Pete a la fiesta. Pensó en llamar a la madre del niño para pedirle que vieran una película menos violenta, pero Pete le rogó que no lo hiciera. Le dijo que lo avergonzaría y los niños pensarían que era un miedoso. Ella no quería eso, así que se contuvo. Como lo habían planeado, jugaron béisbol, cenaron y acomodaron sus bolsas de dormir en el piso frente al televisor. Pete estaba tan asustado que cerró los ojos la mayor parte de la película pero, como se haría evidente después, vio lo suficiente. Cuando llegó a casa la mañana siguiente, le contó a Lana que se divirtió y llevó bien con los otros niños. Entonces comenzaron las pesadillas.

Durante los dos meses siguientes, tuvo sueños tan perturbadores que no podía dormir. Cada noche iba a la habitación de su madre y se metía en la cama. Me visitaron debido a sus problemas de sueño. Pete estaba constantemente agotado en la escuela; sus calificaciones bajaron porque no se concentraba. Y además del sufrimiento por la escuela, Pete se convirtió en una carga. Pues la fatiga derriba incluso a los niños de nueve años más saludables.

Lana aprendió las consecuencias de ignorar sus instintos. Se preocupó de que si impedía ir a Pete a la fiesta, sus amigos pensarían que era un

perdedor y su hijo se enojaría con ella. Pete tenía miedo de ver la película, pero más hablar al respecto, porque lo verían como un miedoso.

Si Lana hubiera dicho a Pete que no iría a la fiesta, habría actuado con tres consecuencias muy importantes. Primera, le habría ahorrado el sufrimiento de varias noches; su experiencia como madre ya le advertía que él era muy sensible y no soportaba la violencia (la mayoría de los niños de nueve años no la soportan, pero ninguno lo admitirá). Su corazón le decía que lo protegiera del trauma; su intuición, que dejarlo ir no era inteligente; y su intelecto, que ver cualquier película violenta estaba mal. Era muy joven; de hecho, todos esos niños eran muy jóvenes. Obtuvo la sabiduría que necesitaba de la mezcla de su experiencia, corazón, intuición e intelecto, pero no la utilizó. ¿Por qué? Estaba asustada de ser sabia cuando otras madres actuaban de una manera estúpida.

Segunda: sabía cómo actuar y piensa alguien sabio. Claro, quizás al principio su hijo habría detestado su elección, habría hecho un berrinche, azotado la puerta de su habitación y habría sido grosero con ella. Ella tendría que soportar a un niño enojado y malhumorado por unos días, pasado un tiempo la vida habría seguido su curso.

Por último, le habría enseñado a Pete cómo seguir sus propios instintos. No quería ver la película y, al confesarlo a su madre, le ofrecía la oportunidad de salvarlo. Un día, habría visto en retrospectiva ese hecho y hubiera dicho: “Gracias, mamá.” Quizá hasta ser mayor, pero lo haría. La recompensa para nosotras las madres, incluso para nuestros hijos, llega cuando somos mayores. Pete se habría dado cuenta de que su mamá era sabia; él, a su vez, habría internalizado el comportamiento de ella y aprendido a ir contra la norma cuando sus instintos se lo indicaran, lo cual habría sido lo mejor para él.

Si ella hubiera dicho “no” a su hijo, es verdad que Pete se habría molestado. Los otros niños quizá lo hostigaran en clase diciéndole que era el “hijo de mami” o un “miedoso” varios días. Es verdad que estas palabras lo habrían lastimado, pero Lana hubiera prevenido esos ataques diciéndole que los ignorara. Esto habría sido difícil, pero ¿más que soportar las pesadillas? No lo creo. Si Lana hubiera impuesto su decisión, algo maravilloso habría comenzado. Las madres de los otros niños habrían visto su valentía y harían lo mismo en situaciones parecidas. Es cierto que varias madres tampoco querían que sus hijos vieran *Rambo*, ni tuvieron las agallas para decirlo. Lana les habría dado permiso de actuar en consecuencia, y

quién sabe cuántos otros problemas relacionados con las fiestas por venir se hubieran solucionado.

Con una triste frecuencia, madres jóvenes me piden consejo sobre qué permitir a sus hijos. Por lo general, los consejos tienen que ver con las actividades de sus hijos. Muchos niños son invitados a fiestas donde se proyectan películas inadecuadas para su edad, como sucedió con Pete, o donde se sirve alcohol y se permite el sexo. Lo que en realidad me preocupa es que algunas veces estas actividades son promovidas por algunos padres. Cuando ellos y los amigos de tu hijo ofrecen opciones que van contra tus instintos, siempre responde como lo dicte tu interior. La sabiduría tiende a alinearse con los instintos y le servirá más a tu hijo a largo plazo, incluso si parece demasiado difícil en ese momento.

Cree en ti como madre

Que seas la madre de tu hijo no es una coincidencia. Tu mejor amiga no es su madre, eres tú. Así que cree en eso. Tienes una sinergia y una conexión con tu hijo únicas. Lo comprendes de un modo que ninguna otra mujer conocerá. Tu problema (si tienes alguno siendo su madre) no es que no sepas qué hacer, sino que no crees en ti; te sientes muy indulgente o insegura con la persona que eres y tienes que dejar de hacerlo. La madre de Matthew lo hizo y fue una mejor y más feliz mamá.

Cuando pregunté a Matthew si me contaría algo sobre su madre, se estremeció. Creció con siete hermanos. Era el cuarto hijo y adoraba a su madre. Decía que era una mujer sabia y fuerte. Conforme lo oía quise saber qué hizo para ganar tal respeto de su hijo.

—Ella era emprendedora en su forma de criarnos —me dijo. No estaba segura de lo que quiso decir, así que indagué más al respecto:

—Era fuerte y no temía lo que los demás pensarán —me contó.

—¿Cómo sabes que no le importaba lo que pensarán los demás? —pregunté. Descubrí que, después de todo, hablaba con la perspectiva de un hombre adulto, pero entonces había sido un muchacho. ¿Cómo se dio cuenta de que a su madre no le importaban las opiniones de los demás?

—Es sencillo —respondió—. Mi madre era ama de casa y sentía que las demás la presionaban para que trabajara. Las demás lo hacían y contribuían al ingreso familiar. Varias amigas tuyas tenían empleos, pero a ella no le molestaba no tener una carrera fuera de casa. Estaba orgullosa de ser mamá.

Estaba tan segura de quién era que confiaba en sus propios instintos y decisiones más que nadie en el mundo. Decía lo que pensaba y nunca se retractaba. Recuerdo que una vez me permitió quedarme en casa porque tenía que estudiar. Tenía mucho trabajo, no podía concentrarme en la escuela. Así que me dejó estudiar en casa. Al día siguiente mandó una nota para decir únicamente que me quedé en casa. El director la llamó y le dijo que no era una buena excusa, que por qué me había quedado. Era claro que mi mamá no concordaba con eso, porque la siguiente vez que me quedé en casa a estudiar, mandó otra nota al director: “Matthew no fue a la escuela. Tiene una uña enterrada.” —Al recordarlo, rió como si la hubiera escrito el día anterior.

Pregunté a Matthew cuál fue el mejor regalo que le dio su madre. A lo cual respondió:

—El mejor regalo que me dio mi madre fue saber quién era, porque nunca dudó de ella misma, me inspiró a vivir con cierta disciplina, a saber quién era yo y perseguir lo que más me importa.

La madre de Matthew era realmente una mujer sabia y su sabiduría cambió a su hijo. Nosotras gastamos tanta energía haciendo cosas por nuestros hijos que olvidamos lo que realmente modela su carácter: nuestro carácter. Las madres sabias debemos hacer menos por nuestros hijos y ser más para ellos.

Ten claros tus ideales y prácticalos

Hace poco me pidieron dar una conferencia a un enorme grupo de padres en las afueras de una ciudad enorme. Esta comunidad tiene uno de los índices más altos de consumo de drogas y alcohol entre adolescentes del país. Varios meses antes, tres adolescentes se suicidaron y el pueblo se tambaleaba. Los maestros, padres, consejeros y pastores querían ayuda y ánimos. Mi trabajo no era llegar y decirles qué estaba mal; simplemente ayudarlos a retroceder y observar las fuerzas que operaban en las vidas de sus hijos, de modo que los estaban empujando al vacío. Terminé mi conferencia sobre cómo descubrir si los adolescentes beben o se drogan y cómo ayudarlos a dejar ese comportamiento, cuando una madre de cuarentaitantos años alzó su mano. Estaba vestida impecablemente y hablaba con mucha propiedad.

—Doctora Meeker —empezó— tengo una hija de quince años que cursa el segundo año en la escuela preparatoria. Los fines de semana acude a fiestas, donde sé que habrá mucha bebida. ¿Qué hacer?

Le respondí con una pregunta:

—¿Qué quiere hacer? —Me miró como si eso fuera una pregunta trivial.

—Me parece que beber es malo, no creo que ella deba hacerlo, pero, ¿qué puedo hacer? —dijo.

—Mantenerla en casa y ofrecerle una actividad alternativa. Llévela a ver una película, de compras o salgan a cenar —respondí.

—No, eso nunca funcionaría. Me odiaría y gritaría. No quiero que deje de comunicarse conmigo, eso es importante. Asimismo, es muy importante enseñarle cómo beber con responsabilidad antes de acudir a la universidad. Necesita controlar su consumo de alcohol y la presión de sus compañeros. No quiero que beba, pero cada padre en nuestro pueblo sirve alcohol a sus hijos adolescentes porque quieren, igual que yo, que sus hijos aprendan a manejarse en el mundo real —claramente se veía que estaba frustrada por su situación.

—Comprendo perfectamente su forma de pensar, su situación y miedos —dije. Después de todo, había criado cuatro niños—. Pero ése es el problema verdadero. En primer lugar, tiene quince años y no veinte, es imposible enseñarla a beber con responsabilidad. Su cerebro no tiene el nivel cognitivo necesario. En segundo lugar, lo único que hace es incrementar su tolerancia al alcohol. Aunque en estos momentos necesita dos cervezas para embriagarse, cuando vaya a la universidad necesitará cuatro o cinco y, eventualmente, dejará la cerveza y consumirá licores fuertes. Es lo que hacen los muchachos. En tercero, le está enseñando que las leyes no importan. No puede beber legalmente en un restaurante, pero las leyes son diferentes en su hogar. ¿Realmente quiere que crea eso? —la desafié.

—No, pero no tengo otra alternativa. Es la norma en la comunidad. Los muchachos van a fiestas en casas de los padres y beben. Se les retiran las llaves si quieren quedarse a dormir —respondió. Sentí que la estaba perdiendo. No iba a cambiar de opinión. Su hija, a pesar de que no tenía licencia para conducir, iría a las fiestas. Punto. Mamá se había dado por vencida.

He ahí a una chica de quince años que asistía a una de las escuelas con más prestigio en Estados Unidos —quizá apuntaba a una universidad de la

Ivy League— bebiendo los fines de semana en casas de amigos con el consentimiento de todos los padres. Recuerda, me pidieron asistir a la comunidad porque tenían uno de los índices de consumo de alcohol y drogas más alto entre adolescentes de todo el país. ¡Y los padres les servían alcohol! ¿Puedes apreciar lo retorcido de la situación? Los padres sabían que había un problema terrible, pero estaban tan confundidos sobre lo que creían bueno y malo que actuaban contra su intuición. Mientras hablaba con esa madre, observaba a los otros padres. Escuchaban atentamente: se sentían igual que ella. Todos estaban a bordo del tren de la locura y querían bajarse; sin embargo, nadie quería ser el primero en hacerlo. Bueno, qué mala suerte, porque alguien debió dejar de hacer cosas por temor. Alguien necesitaba tener claras sus creencias y hacer algo. El problema era que no tenían claro qué era lo correcto. Sus instintos les decían que no dejaran beber a sus hijos; pero el miedo les decía que si les negaban algo los perderían. Los estaban perdiendo de cualquier forma.

Esa noche me fui a la cama con la terrible sensación de haber perdido mi tiempo, y aún peor, de que esa comunidad nunca cambiaría. Los chicos seguirían bebiendo y los padres lo permitirían, porque tenían miedo de ponerles un alto. No estaban seguros de lo que creían y, por lo tanto, no hacían lo que era correcto. Me sentía muy triste.

Al día siguiente, hablé en una sesión exclusiva para madres. Un par de cientos de mujeres se reunieron para el desayuno, pero no tenía claro qué podría decir que no hubiera dicho. Sintíéndome un poco deprimida, hablé sobre las diferencias entre criar con miedo y criar con fuerza. Me di cuenta de que varias madres escuchaban atentamente. Una mujer alzó su mano para hablar.

—Estoy completamente de acuerdo —empezó—. Siento una enorme presión para dejar hacer cosas a mis hijos aun sabiendo que no están bien. Así que me reuní con otras cuatro madres, cuyos hijos son amigos del mío, y se sienten igual. Tampoco quieren que beban los fines de semana, así que formamos una especie de “escuadrón de mamás”, por así decirlo. Ddecidimos soportar las presiones juntas. Cuando uno de nuestros hijos se queja por no ir a una fiesta en la que habrá bebidas, le recordamos que sus amigos (cuyas madres se nos han unido) tampoco irán. Así, no se sienten solos.

Mi corazón saltó. Estaba emocionada de escuchar lo que esa madre hacía. Le pedí que siguiera hablando.

—Otra cosa que hacemos es llevarlos a partidos profesionales de futbol los fines de semana. O pedimos a uno de los papás que los lleven a pescar o al cine. Cualquiera cosa; sólo queremos que tengan buenas opciones y no se sientan como los ñoños de la clase, porque no pueden emborracharse cada fin de semana. Lo maravilloso es que funciona. Otras madres están haciendo lo mismo. Sé que siempre habrá fiestas con bebidas los fines de semana, pero al menos nuestros hijos saben que no irán mientras estemos presentes. Y creo que es algo bueno.

Sí, eso era algo muy bueno. Puedo decirte que esa madre tenía agallas. Se dio cuenta de lo sencillo que era ceder y formar parte del problema, pero siguió sus instintos. ¿Cómo podía ella participar en algo que estaba mal, algo muy dañino para su hijo y estar en paz consigo misma? No podía, entonces hizo lo que las madres sabias hacen: buscar apoyo. Se dio cuenta de que sólo necesitaba a otras madres —quizás cinco— para mantenerse firmes y con el tiempo hacer que la balanza se inclinara a favor de los que estaban en contra de la bebida entre adolescentes. Me fui de ahí feliz por encontrar un nuevo héroe, y llena de esperanzas de que otras madres siguieran el ejemplo. Aún vigilo a la distancia para ver si el consumo de alcohol entre los estudiantes de ese pueblo cambia gracias a esas valientes mamás.

John Milton habló sobre la sabiduría en su obra *El paraíso perdido*, y el comportamiento de esas madres me lo recordó. Sabían que actuar con sabiduría era una empresa valiente y muy práctica:

*Pero el espíritu o la imaginación se lanzan
libres de todo freno a errores interminables,
hasta que desengañados o aleccionados por la experiencia,
se persuaden de que no consiste el verdadero saber en el
profundo conocimiento de cosas inútiles, abstractas e incomprensibles, sino
en todo aquello que está a nuestro alcance y que usamos todos los días de
nuestra vida: lo demás es humo, vanidad, locura ...*

**Vive con responsabilidad
(para transmitirla a tu hijo)**

Las hermanas suelen culpar a sus hermanos de derramar la comida y los hermanos a ellas de romper las ventanas; la naturaleza de un niño/a busca y encuentra un chivo expiatorio para que no lo inculpen. El reto para las madres es... ¡descubrir quién dice la verdad! Estamos tan acostumbradas a que se inculpen mutuamente que muchas veces castigamos a ambas partes, porque encontrar al culpable es muy difícil. Sin embargo, es un error.

Desde que son muy jóvenes, nuestros hijos deben aprender a aceptar su responsabilidad. Una vez más, es una tarea difícil para las madres, porque esto va contra lo que nos dice la sociedad. Quizá queremos que nuestros hijos aprendan a ser responsables, pero es muy difícil en un mundo donde a los amigos de nuestros hijos no se les enseñe lo mismo. No sólo hacemos que los nuestros vayan en contra de su naturaleza, sino que actúen de forma diferente a la de sus amigos.

Creo que los niños y las niñas son diferentes desde el nacimiento, y algunos nacen con una belicosidad innata. Tienden a reclamar que se hagan las cosas a su manera más que las niñas. Quizás son más egoístas que nuestras hijas. Son más físicos y disfrutan los deportes y actividades violentos más que ellas. Algunas veces, ellos inventan historias cuando son culpables: Si lo sorprendes jalando el cabello de su hermana, inventará un cuento extraño de que le pidió que le diseñara un nuevo peinado pero, como tenía mermelada en sus dedos, se pegaron. Insistirá en que sólo trataba de despegar sus dedos y ella empezó a gritar. Si este tipo de invención es natural en ellos, ¿qué debe hacer una buena madre? ¿Cómo terminamos con el hábito de rehuir la responsabilidad de sus actos sin dañar su espíritu? No es difícil si conoces algunos trucos.

Hace algunos años, me detuve en un cajero automático. Mi hijo tenía ocho años y me acompañaba. Indiqué retirar sesenta dólares. Él aprendía a sumar y me preguntó si podía tomar el dinero y contarlos. Era una buena lección, pensé, porque los billetes eran de veinte y contarlos sería fácil. Me sentí como una mamá muy buena que le brindaba un momento didáctico.

Pero salieron ochenta dólares, no sesenta. Con expresión de sorpresa, grito —¡Mira mamá, te sacaste la lotería! ¡Le pediste a la máquina sesenta y te dio ochenta! ¿Me puedo quedar con los veinte?

Al principio, me emocionó ver veinte dólares de más. ¿Quién no lo haría? Sentí que estaba ante una máquina tragamonedas y acababa de ganar. Razoné que el dinero podría pertenecerme, porque salió del cajero; no de la cuenta de alguien más, no se lo había quitado a nadie. Así que le di los

veinte dólares y fuimos a la tienda de al lado a comprar golosinas y comerlas de camino a casa. En ese momento, sentí un fuerte punzada de remordimiento. Traté de decirme que el billete estaba perdido y por lo tanto podía quedármelo. Otra punzada. Decidí entonces dar el dinero al encargado de la tienda para que descubriera de quién era. Eso significaba quitárselo a mi hijo, quien ya había decidido gastarlo. Tomé el toro por los cuernos.

—Pero, máaaaaaaaaa, dijiste que podía quedármelos —gritó. Sentí culpa de nuevo. Había hecho llorar a mi pequeñín. ¿Qué clase de madre era?

Trató de salir corriendo de la tienda e ir al automóvil donde estaba mi esposo, pero lo tomé del brazo.

—No —dije—, lo siento. Cometí un error. Quería quedarme el dinero y dártelo, pero estuvo mal. El dinero no es mío ni tuyo y debemos dárselo al encargado. Gimió. La gente en la tienda nos miró. Quizás pensaron que le lastimaba el brazo, pues gritaba fuertemente.

Lo que empeoró las cosas fue darle el billete al empleado. Cuando le expliqué lo que sucedió, sonrió. Él tampoco sabía de quién era la máquina, pero me agradeció por “devolver” el dinero. Mi hijo vio sonreír al hombre. Mientras nos alejábamos, giré la cabeza: el empleado guardaba el billete en su bolsillo. Mi hijo lo vio también.

—Mamá, no eres justa —me dijo, mientras nos íbamos.

Aunque el empleado se quedó con el dinero, creo que lo que hice fue lo correcto. Lo importante es que las madres estemos alerta cuando se trata de hacer lo correcto y asumir la responsabilidad de nuestras acciones. Así como ofrecemos siete cumplidos para contrarrestar las críticas a nuestro hijo (como dice el adagio), seamos siete veces más responsables para cada error de juicio que tengamos. Lo particular con los niños es que recuerdan más las veces que estuvimos mal que cuando hicimos algo bien (¡pregunta a tu hijo y te dirá cada error cometido con detalles!). Si queremos que nuestros hijos sean hombres íntegros y honestos, pongamos el ejemplo. No sólo llevar un registro de lo que hacemos o decimos frente a ellos, también de cuánto tiempo pasa con nosotros, para que así nos vean en acción. Recuerda, nuestra personalidad los forma como hombres, y si nunca interactuamos con el mundo, nunca imitarán nuestro comportamiento.

Enseña a tus hijos a ser sabios y responsables

Vivimos en una cultura donde es más importante ser exitoso que sabio, y mejorar el estatus económico es mejor que ser responsable, nosotras sabemos esto a la perfección. Primero, que enseñar a nuestros hijos a vivir con sabiduría y la importancia de ser responsable es como ir a contracorriente. No puedo negarlo. A decir verdad, la mayoría de los libros sobre paternidad nos dicen que enseñemos a nuestros hijos a tener alta autoestima, aunque acaben con el otro. Escuchamos que lo más importante es criar hijos exitosos, aun si su éxito daña a quienes lo rodean. No estoy de acuerdo. He aprendido al ver que los hombres más felices miran, piensan, escuchan y consideran las necesidades de los demás antes de tomar decisiones. Quienes dominan su comportamiento —bueno o malo— viven con un fuerte y saludable sentido de ellos mismos. Sabiduría y responsabilidad son el distintivo de hombres y mujeres buenos.

Además de estas características (como si no fuera difícil alcanzarlas), debemos retarlos a que nos sigan. Algunas veces, decirles que sus decisiones no son correctas; que somos sus aliados, no sus enemigos y, por lo tanto, les daremos nuestra opinión y los aconsejaremos para que tomen el rumbo correcto, porque siempre los apoyaremos, incluso si no lo parece. Cuando entienden que somos duros porque estamos de su lado, respetarán mucho más nuestras reglas. Varias madres no establecen reglas estrictas ni opinan porque las reglas no agradan a los hijos. No es verdad. Ellos tolerarán casi cualquier regla desafiante, siempre y cuando comprendan que la aplicamos para cuidarlos y hacerlos fuertes. Si creen que imponemos reglas estrictas porque los amamos, las seguirán. Pero cuando su madre sospecha que anda en malos pasos o es un bueno para nada, se rebelará. Siguen a las madres que creen en ellos lo suficiente para desafiarlos como hombres, porque establecer altos estándares transmite a los hijos que los creemos capaces de superarlos.

Creemos que si somos buenas y complacientes y no los desafiamos, permanecerán cerca de nosotras y mantendrán las líneas de comunicación abiertas. De hecho, sucede lo opuesto: a menos de que nuestros hijos respeten nuestra autoridad, nunca confiarán en nosotros. Cuando decimos “sí” todo el tiempo, somos incapaces de desafiarlos para que actúen con sabiduría y cumplimos sus exigencias, nos pierden el respeto y se desconectan. Quizá sus propios instintos les digan que el comportamiento que toleramos es peligroso o incorrecto. Entonces, ¿cómo confiar en nosotras para convertirlos en hombres fuertes?

Deben entender que nuestro trabajo como madre es enseñarlos a ser sabios. Si tu hijo detesta los deportes y sus amigos juegan futbol, felicítalo por conocerse y después pregúntale qué le gustaría hacer. Aliéntalo. Una parte de él quiere ser diferente, déjalo que así sea. Deben ser audaces para forjar sus propias vidas independientes; y las madres somos las primeras en aceptar que los hijos son diferentes y no siguen el rebaño.

La mejor manera de enseñarlos a ser responsables es confiar en ellos (pero la confianza será acorde con la edad). Encuentra un trabajo para tu hijo y que lo haga. Hemos visto que se sienten mejor cuando tienen un trabajo. Además de sentirse bien, las labores regulares le enseñan que es capaz de adquirir responsabilidades, que es de fiar y los demás pueden depender de él. Esto lo hace sentir valioso y maduro y así trabaja para sentirse bien consigo mismo. Es un ciclo de positividad. Un error hacer por ellos lo que harán por sí mismos. Esto forma parte de lo que nos enseñan como madres amorosas y juiciosas, pero hacer demasiado por ellos les roba la oportunidad de experimentar el ser responsable.

Una de las recompensas de esto es que se sienten poderosos. Y a ellos les gusta el poder; en especial cuando viene de su interior. Conforme maduran, cambiar de la adolescencia a la adultez se ve en cómo aceptan hacerse responsables de sus sentimientos y acciones. Ser responsable facilita ese tránsito. Quienes tienen una tarea o reto por cumplir desarrollan sentimientos de control, particularmente importante en la pubertad, cuando todo lo demás parece incontrolable. Y cuando se sienten así dependen de ellos mismos en mayor medida y en menor de los demás. Conocen sus fortalezas y debilidades y establecen límites en lugar de que mamá lo haga. Así, la responsabilidad es fundamental para convertirse en hombres.

Haz preguntas

Una manera sencilla de entrenar a nuestros hijos para ser sabios es haciéndoles preguntas. Por ejemplo, si el tuyo quiere unirse a los Boy Scouts o si ya pertenece a la banda y juega futbol y tochito, pregúntale si desea inscribirse en otra actividad. Rétao para que vea más allá de lo que siente o cree. Que piense un par de días sobre lo que perdería: horas de sueño, tiempo en casa, cenas familiares. Nunca le preguntes si su decisión es inteligente o estúpida, porque después sentiría que fracasó; pues si toma la decisión “estúpida”, se sentirá estúpido. Asimismo, usar palabras que lo

juzgan es contraproducente. Haz preguntas de manera que no haya respuesta correcta o equivocada, sólo una oportunidad de considerar opciones, los efectos de sus decisiones, y después respeta su decisión.

Conforme madura, verá que hacer lo inteligente involucra más que intelecto y pensar. Le enseñas que ser sabio conlleva sopesar si lo que piensa es correcto y si necesita recurrir a su experiencia (¿no hice esto y me quemé?). Elegir el movimiento inteligente implica considerar sus instintos como niño (u hombre), y quizás buscar ayuda de Dios. Cuando rezaba por mi hijo en preparatoria se lo decía para que supiera que necesitaba ayuda. La fe es un componente importante de la sabiduría, porque los niños deben tener (al igual que todos nosotros) un refugio cuando todo está fuera de control. La sabiduría llega a nosotros mediante una combinación de varias experiencias, pero un componente está más allá de nosotros. Cuando los alentamos a buscar lo que es sabio, en lugar de lo que es inteligente, buscan ayuda de Dios.

También es importante hacer preguntas más allá de la opción directa. Por ejemplo, además de cuál sería la decisión sabia, indagar sobre sus creencias, experiencias y sentimientos. Si tu hijo no es de los titulares en el equipo de futbol, pregúntale cómo se siente y escucha. Claro, se siente mal, pero preguntas para hablar sobre sus sentimientos. O, por ejemplo, si un compañero infringe la ley sin ser descubierto, pregunta a tu hijo qué debió sucederle a su amigo. Haces esto por dos razones. Una, ayudarlo a usar su criterio, pero también a clarificar sus convicciones. Haz preguntas simples cuando es pequeño y más complejas conforme crezca. Pregunta sobre sus sentimientos: ¿Qué piensas de que tu entrenador deje jugar a quienes burlaron las reglas? Pregunta sobre sus creencias: ¿Crees que Dios contesta nuestras plegarias?

De este modo estimulas su pensamiento crítico. Recomiendo que escuches cuatro veces más de lo que hablas. Dale tiempo para responder. Resiste la urgencia de interrumpirlo o corregirlo. Tu pregunta quizá lo haga considerar una idea por primera vez y armar todo por sí mismo. Necesita espacio para hacerlo. Si haces una pregunta y su respuesta te sorprende, escucha toda la respuesta y después, si quieres cuestionarlo, hazlo un par de días después. Si lo corriges mientras habla, no escuchará. Pero, si lo escuchaste y sopesaste sus respuestas, las consideraste y regresaste con otra pregunta —o incluso un reto— respetará tus ideas y se conducirá como tú.

Así que, haz preguntas y escucha sus respuestas cuatro veces más de lo que hablas.

Trabajen juntos

Las madres tienen la responsabilidad de cuidar de los niños día con día. Por ello, es bueno que observen nuestras responsabilidades. Cuando tengas trabajo, pide a tu hijo que ayude. Doblen la ropa o separen las cosas reciclables juntos. Quizá se resista al principio, pero con el tiempo lo agradecerá. A ellos les gusta contribuir y así añade sus habilidades a las tuyas. Y hay un beneficio adicional: Al pedirle convivir con nosotras suceden cosas buenas. Las conversaciones aumentan. Piensa en los momentos cruciales o pláticas que tuviste con tu madre. Es probable que no sucedieran durante una reunión especial, sino en días comunes con actividades cotidianas. Tu hijo debe conocer el trabajo que haces y después sumarse periódicamente a él. Sí, tener tareas comunes que hará a diario o semanalmente. Si conduce, que vaya a la tienda en tu lugar. Si limpias, que aspire. Se sentirá bien por ayudar. Y recuerda, como los niños se vinculan con los demás haciendo actividades, ¡trabajar juntos los unirá más!

Un trabajo no sólo le enseña un comportamiento responsable; también estará más a gusto consigo mismo. Inevitablemente cometerá errores. No podará el césped bien, tirará el detergente o le dará un golpecito al automóvil cuando lo mueva para lavarlo. Si estás ahí, que aprenda a no cometer esos errores. Si aborras la situación, sin importar cuál, e incluso te ríes, aceptará sus errores. Si escucha que le dices: “Qué mala suerte, tiraste el detergente (la bolsa nueva)”, y después lo recogen, descubrirá que es más sencillo —y mejor— aceptar la responsabilidad por sus acciones. Muchas veces no admitirán sus errores porque temen la respuesta de sus padres. Los preocupa que sus padres se enfaden, o peor, los vean como fracasos. Esto los aterra (y muchos temen aún más la respuesta de su padre). Si los tratamos mal cuando cometen errores, nunca aceptarán la responsabilidad o su culpa.

Cuando tu hijo trabaja a tu lado, enséñale que quizá falle. Si aceptas sus errores, él también los aceptará y corregirá para seguir adelante.

Invítalo a rezar

¿Qué tiene que ver rezar con ser responsable y sabio? Están muy relacionados. Platón escribió que la sabiduría es una virtud. De hecho, la más importante entre las cuatro que describió: prudencia, templanza, fortaleza y justicia. Y Sócrates, uno de los hombres más brillantes de su era, enseñó a sus estudiantes que ningún hombre es sabio. Dijo: “Hombres de Atenas, sólo Dios es verdaderamente sabio.” Vemos a través de quienes la veneran que la sabiduría es algo misterioso y se encuentra en varios lugares. Creo justo decir que aparece en dos niveles. Hay sabiduría práctica, que las madres obtienen de una combinación de fuentes, como dijimos anteriormente; y también la que, como sostienen los filósofos a través de los siglos, viene de Dios. El segundo tipo tiene un componente espiritual.

Los hijos deben saber que cuentan con apoyo. Sí, mamá y papá son muy buenos para respaldar, pero nuestros hijos nos verán cometer errores. A veces los abrumarán. Un hijo tal vez escuche a su madre gritarle a su padre o ver que despiden a su padre por un grave error en el trabajo. En medio de la confusión de ver fallar a los padres, los hijos perderán temporalmente su confianza en nosotros. Entonces, es bueno para nosotros que tengan otra fuente de apoyo.

Cuando cometemos un error frente a ellos, debemos admitirlo y decirles que algunas veces también necesitamos ayuda. Dile que pides a Dios te indique cómo vivir y mejor y cómo ser una mejor madre. Después, pide a tu hijo que rece por ti, al igual que tú haces por él.

Un parteaguas para los hijos es cuando la madre admite que a pesar de su mejor esfuerzo, no está en el trabajo que desea y necesita ayuda. En ese momento, un hijo reconoce la humildad de su madre. Y cuando ve a su madre como alguien que necesita ayuda, quizá también se la necesite. Y encontrará la fuerza al saber que necesitas su ayuda. No se preocupará por arreglar los problemas de su madre (sabe que no puede) pero acude a Dios, quien puede ayudarla.

Muchas madres no se sienten cómodas rezando con los hijos. Sólo pide a tu hijo que rece por ti y si tienes una petición en especial, dísela. Si necesitas ayuda, pide a tu hijo que interceda por ti ante Dios. Después observa qué sucede en la relación con tu hijo: será más profunda, más compasiva. Hallará consuelo y será más tranquilo cuando reza. Le dará la oportunidad de callar y meditar, algo difícil en la vida actual.

Existe otro efecto secundario maravilloso en esta actividad. Al pedir a tu hijo que rece por ti (o contigo), le enseñas cómo acercarse a Dios. Fortalece

su ser espiritual y su carácter. Pensamos que las niñas son más abiertas a la fe pero no es cierto; un joven puede desarrollar una fe profunda y poderosa.

Y cuando acepte rezar, alientalo a pedir sabiduría a Dios. Enséñale por qué los grandes filósofos, teólogos y pensadores creían que proviene de fuentes exteriores a nosotros. Imagina cuán empoderadora será esta idea para alguien de siete, trece o diecisiete años, con problemas personales o escolares y dudas. Ponerlo al servicio de un Dios amoroso y benevolente, un Dios que es sabio, lo ayudará a adquirir sabiduría. El libro de Santiago dice: “Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada.” Y después: “Pero la sabiduría que es de lo alto es primeramente pura, después pacífica, amable, benigna, llena de misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía.» Y el libro de Proverbios nos enseña «Mejor es adquirir sabiduría que oro fino.» Como aficionada a la joyería, ése en particular me gustó.

Estos versos llegan al fondo de lo que los teólogos y filósofos han discutido durante siglos: que la verdadera sabiduría sólo nos será dada por Dios. La Biblia enseña que el “temor al Señor” es el principio de la sabiduría.

Este término puede interpretarse erróneamente; sin embargo, al estudiarlo, vemos que, en contexto, “temor” significa respeto profundo, un respeto piadoso que nos retorna a Dios. El temor, como lo entendemos, nos incita a huir, pero este temor a Dios hace lo opuesto.

Incluso si no eres religioso, el siguiente extracto de *Guerra y Paz* de Tolstoi te hará pensar. Es una conversación entre un joven caballero llamado Pierre, quien no tiene fe en Dios, y un hombre mayor que llamado “el Masón” (porque se casa con las creencias de la orden masónica). Pierre se confunde por lo que dice el Masón mientras hablan sobre cómo se adquiere conocimiento.

Pierre: No lo comprendo [...] No comprendo por qué la inteligencia humana es incapaz de llegar a este conocimiento.

Masón: La mayor sabiduría de la vida, la verdad, es como el líquido más puro del cual querríamos saturarnos [...] La sabiduría superior no se basa en la razón ni en las ciencias externas: la física, la historia, la química, etc., en que se dividen las ciencias. La sabiduría superior es una ciencia. Es la ciencia universal, la ciencia que explica toda la creación del mundo y el lugar que en ella ocupa el hombre. Para recibir en sí mismo esta ciencia es preciso purificar y renovar en su interior nuestro propio espíritu y para eso es preciso creer y

perfeccionarse. Pero para conseguir este fin es por lo que fue introducida en nuestra alma la luz divina que nosotros calificamos de conciencia.

Sólo Dios, afirma Tolstoi, posee la sabiduría superior. Invitar a tu hijo a tener una vida espiritual le abre las puertas de esa sabiduría, porque mientras reza, pide a Dios que lo escuche y lo deje hablar. Mientras se da este intercambio, tu hijo desarrolla un ser interior y una fe más profundos. La oración lo ayuda a creer en Dios (como dice Tolstoi) y lo conecta con la conciencia que Dios le brindó. Y la oración hace que se vuelvan más unidos él y tú. Pedirle que rece por ti es admitir que no eres perfecta. Y esto reafirma a tu hijo porque sabe que él tampoco lo es.

Enséñale a perdonar

A riesgo de repetirme, reitero cuán intensa es la presión sobre las madres al criar a sus hijos. Nos enseñan que deben ser ganadores fuertes y competentes. Les damos medallas por correr velozmente y trofeos por patear una pelota. Está bien. Sin embargo, cuando no les mostramos que no siempre serán ganadores —algunas veces perderán y otras ganarán—, los hacemos vivir con la ilusión de que nunca se equivocan. Y si creen eso, se convierten en monstruos: ¿te gustaría casarte con un hombre que piensa que siempre tiene la razón y nunca se equivoca? A mí no.

Es natural evitar que nuestros hijos se sientan avergonzados cuando cometen un error. Queremos que tengan buena autoestima, pero ésta emana más de aceptar los errores que de sentir que tenemos “la razón” todo el tiempo. Nuestros hijos cometerán errores y no siempre tendrán la razón, deben sobrellevar la vida cuando cometen errores o pretender que nunca los cometerán; esto los expone a los lobos cuando entren a la universidad o consigan un empleo. Un hijo que no lidia con sus errores dejará los empleos, la universidad o los equipos cuando lo critiquen. Reconocemos a quienes nunca aceptaron la responsabilidad de sus fallas: son los que culpan a todo mundo de las cosas negativas que suceden en su vida.

Déjalo que se equivoque y enséñale a lidiar con eso. Si tiene mal comportamiento, que lo admita y pida disculpas. Y acepta su disculpa con amabilidad y gracia. Una de las mejores maneras de enseñarle el poder de esas palabras es encontrar un momento en el que te vea pedir disculpas por algo. Si no está ahí, cuéntale una historia que le transmita eso: alguna

ocasión en la que heriste los sentimientos de un amigo y qué sentiste al disculparte.

Las madres evitan que los hijos pidan disculpas porque si no son sinceras no valen, y por lo tanto no deberían hacerlo. No estoy de acuerdo. ¿Quién de nosotros ha admitido el 100% de la culpa ante un error? Yo digo “lo siento” mientras estoy sacando chispas. Aprendemos a disculparnos porque es lo correcto, no porque nos guste. Más aún, los sentimientos siguen a las acciones y cuando aprendemos a actuar de forma correcta, nos sentiremos bien. Disculparnos por nuestros errores nos hace personas agradables.

Pedir perdón ayuda a tu hijo para aprender cómo ser perdonado y, a su vez, lo ayuda a perdonar. Es una herramienta muy importante para ser feliz. Si los hijos nunca perdonan a los demás, hacen poderosos a quienes los ofenden. Los que fuimos golpeados por la vida sabemos muy bien que quienes nos lastiman siguen con sus vidas y nosotros sufrimos. Nuestros hijos harán lo mismo; darán poder a los que los lastimaron de no perdonar a sus ofensores. Si perdonan serán hombres más felices y saludables.

La sabiduría y responsabilidad son dos componentes esenciales en una vida equilibrada. Ninguno de estos atributos es innato en los hijos. Los aprenden con mucha decisión. Son difíciles de enseñar y por eso algunas madres no lo harán. Sin embargo, las madres fuertes luchan por sus hijos. Nadie aparte de ti conoce lo mejor para tus niños. Estás conectada a todo lo que necesitas y más para encaminar a tu hijo hacia una vida disciplinada llena de sabiduría y responsabilidad. Y no te preocupes si olvidas tu camino; Dios estará ahí para brindarte lo que no consigues sola.

CAPÍTULO 10

DEJAR IR (PARA RECUPERAR)

Gracias a las investigaciones de la neuropsicología sabemos que el cerebro de un hombre termina de desarrollarse después de los veinte años.¹ Eso significa que experimentará cambios cognitivos y emocionales hasta que cumpla veinticinco años. Estas son buenas y malas noticias para una mamá. Son buenas porque si, por ejemplo, batallas con un quinceañero terco y desafiante, te quedan diez años para educarlo. Malas porque aún tienes diez años de arduo trabajo delante de ti. Si te encuentras en esa etapa, una parte de ti estará exhausta y te preguntas si resistirás tanto tiempo. Déjame animarte: puedes lograrlo, sólo necesitas ajustarte. Un problema común para madres abnegadas y entusiastas es que, cuando son pequeños, queremos ser buenos padres con tanta intensidad y entusiasmo que cuando llegan a los difíciles años de la adolescencia, ya estamos agotadas. Mientras lees esto con un bebé de dos años en tu regazo, presta atención a mi consejo y relájate. Tienes muchos años por delante para hacer lo correcto.

Imagina a tu hijo de veinticinco años. ¿Cómo esperas que sea? Si eres como yo y esperas que pase tiempo contigo, cuán maravilloso sería que cuando sea mayor te llame y diga: “Mamá, ¿qué harás hoy por la noche? ¿Nos vemos para cenar?” De hecho, no sólo llama, sino que cuando están en el restaurante, pasan un buen tiempo. Hablan sobre su vida y escuchas que disfruta su trabajo; tiene buenos amigos y un nuevo romance. Es amable y cariñoso, pide tu opinión pero es libre de aceptarla o rechazarla, porque le has enseñado a tomar sus propias decisiones. Cuando salen del restaurante, le das un beso en la mejilla. Los dos están felices de haberse visto. Tu corazón se encoje un poco al decir adiós, pero no porque desees que tenga cuatro años de nuevo. Estás satisfecha de que esté contento con su vida y no busque regresar en el tiempo y rehacer su niñez. Los que viven con la incesante urgencia interior de retroceder el tiempo y rehacer lo que

está roto para crear algo diferente, no tuvieron una niñez completa ni se encuentran en situación saludable; pero tu hijo no necesita nuevos resultados porque los que tiene funcionan bien.

Sigamos con la imagen de tu hijo de quince años. Quieres que respete a sus colegas, que sea amable pero firme, autosuficiente y no te pida ayuda financiera. Esperas que sienta que tu trabajo está hecho y en el futuro te ayudará si lo requieres. No sientes que eres demandante con él ni él contigo, como cuando era más joven. Tiene una vida social activa y buenos amigos. Sabe que lo aceptas por completo y lo admiras por lo que es.

En este momento, la pregunta del millón de dólares (sin importar si tienes un hijo de seis meses, diez o dieciocho años) para ti es la siguiente: ¿Cómo educarlo para que sea un hombre maravilloso?

Primero que nada, puedes encaminarlo para que sea un gran adulto. Sin importar lo desafiante que sea tu hijo en estos momentos, tienes tiempo para mejorar tu relación. El tiempo está de tu lado. Para lograrlo, cambia la perspectiva de quién eres para él y cree en ti misma. Una vez que te ves como él te observa, edúcalo según sus necesidades y no como crees que debería ser; y atiende tus instintos, así formarás un buen hombre. Pero hay un paso final en esta jornada y es el arte de dejarlo ir.

Es un proceso delicado que requiere una cuidadosa reflexión e intención, porque puede malinterpretarse con facilidad.

Por qué es importante dejar ir

Una de nuestras creencias más saludables es que, a fin de cuentas, no estamos a cargo de nuestros hijos. Puedes llamarlo providencia, destino, suerte o, a mi parecer, Dios: algo o alguien más sostiene la vida de nuestros hijos en sus manos. No decidimos cuándo nacerán o morirán; únicamente controlamos parcialmente lo que sucede. La mayoría de nosotras vive con la ilusión de que tenemos mucho más control de varios aspectos en su vida. Por esta razón, entre más honestamente vivamos, seremos más felices. En especial con respecto a la crianza de nuestros hijos.

El proceso de dejar ir a nuestros hijos empieza desde que nacen. En ese momento vemos nuestra indefensión frente a lo que queremos hacer: protegerlos del dolor y que únicamente sucedan cosas buenas en su vida. Pero incluso en esos primeros momentos, sabemos que no siempre podremos protegerlos, que enfrentarán al mundo y, quizás, les dará una

lección. Y el proceso continúa desde ese momento. Dejamos que sus padres los alimenten, que sus hermanos empujen sus columpios, que los vecinos los lleven a la escuela y que las niñeras los cuiden mientras no estamos. Cuando asisten a la escuela, los maestros les enseñan a sumar y restar y cuando juegan los demás niños influyen en su modo de pensar. Eligen a sus amigos y con quién salir. Cuando aprenden a conducir, un extraño los enseña a estacionarse. ¿Lo hace bien? No lo sabemos. Eso esperamos.

Tener niños representa únicamente su 10% y dejar ir 90%. Por fortuna, existe un enfoque amable y sencillo para aminorar el dolor del proceso.

Muchas comprendemos que los niños se convierten en hombres y nos necesitan para sacarlos del nido con gentileza. Asimismo, que dejar ir es benéfico para nosotros y para ellos. Al dejarlos ir saludable y oportunamente, nuestras vidas se enriquecen y nuestras relaciones con ellos se hacen más profundas. Sin embargo, renunciar a nuestros hijos no siempre se siente como algo normal. Me atrevería a decir que a veces se siente contra natura. Nos enseñaron que permanecer cerca de ellos es bueno, pero ¿qué significa eso exactamente? Como ya mencionamos, muchas creemos que compartimos nuestros sentimientos y pensamientos, además de depender uno del otro; eso es cierto hasta cierto punto, pero en muchas ocasiones cruzamos la línea y la cercanía se vuelve enfermiza. También nos enseñaron que las buenas madres se involucran en todos los aspectos de la vida de sus hijos —académico, deportivo, amoroso y amistoso— y en sus decisiones. Una vez más, algo de participación es bueno, pero las madres no siempre deben involucrarse íntimamente en sus actividades. Por último, creemos que somos tan importantes en sus vidas que nuestras actividades siempre giran en torno a ellos. Nos necesitan, así que siempre estamos ahí. En algún momento esto es verdad, pero muchas otras veces no.

Adquirimos esas creencias con honestidad; queremos ser mamás grandiosas así que reflexionamos sobre los errores de nuestros propios padres y juramos que nunca los repetiremos con nuestros hijos. Si nuestros padres fueron distantes, seremos cercanos. Si nunca mostraron interés en nuestras actividades, haremos lo contrario, sin importar el costo. Elegimos algo entre la abundante literatura psicológica popular y sobre paternidad; alguna excelente y otra terrible. Hablamos con los amigos sobre cómo ser padres para seleccionar lo que funciona y deshacernos de los malos hábitos. Queremos ser abiertos y honestos, un amigo maravilloso para nuestros hijos. De hecho, nunca fuimos mejores madres que en estos tiempos. Pero

todos nuestros esfuerzos dificultan retroceder y dejar ir a nuestros hijos en la edad adecuada.

Ceder control a nuestro hijo es importante por tres razones. Primera, no puede convertirse en hombre sin él. Puede envejecer, pero permanecerá como un adolescente eterno, si el proceso no tiene lugar. Segunda, no puedes tener una relación adulta saludable con él si ninguno de los dos deja ir. Por último, completar el proceso les permite ser personas con una mayor salud emocional. Estoy segura de que conoces amigos tan inmiscuidos en las vidas de sus hijos que es como si nunca hubieran salido de casa. O quizás estuviste muy unida con tus padres y sabes cuán sofocante es. Esto no sucederá si aceptas el proceso de dejar ir.

No somos dueñas de nuestros hijos

John Riccardo creció en un suburbio acaudalado de Detroit. Como hijo de un director ejecutivo y corporativo, su vida era envidiada por muchos. Cuando pregunté a John sobre su niñez, vi que había sido excepcional, pero no porque su familia fuera acaudalada o por tener tantas oportunidades. Fue gracias a su madre.

Desde que John nació y hasta cumplir siete años, su madre estuvo inválida. Diversas cirugías de espalda la ataron a una cama de hospital en su hogar. El dolor le impedía participar en la vida de John como le habría gustado: llevarlo a la escuela, hornear bocadillos y hacerle sus fiestas de cumpleaños.

Cuando John tenía siete años, su madre experimentó un milagro. Su hija escuchó en una iglesia al predicador acerca de una persona con terribles problemas de espalda. Dijo a los feligreses que la mujer sanaría de sus dolencias. La hermana de John estaba segura de que se refería a su madre. Fue a casa y le contó lo que el pastor dijo. La madre leía la Biblia y tenía fe en Cristo, pero no era muy extrovertida. Aun así, decidió creer en su hija. Quizá el hombre habló de ella. Un mes después, me dijo John, Dios realizó una sanación milagrosa y su madre podía jugar tenis.

Durante los siguientes catorce años, su madre tuvo una vida activa y plena, compenetrada con la de su hermana y los demás. El milagro no sólo consistió en la restauración de su capacidad de caminar sin dolor; igual de importante fue que caminó junto a John. Emocionalmente se restableció y

se dedicó a él. Amaba ayudar a todos y con su salud mejorada realmente vivía.

Conocí a John a través de su trabajo como sacerdote y accedió a contestar algunas preguntas sobre la relación con su madre:

—¿Cuál es la lección más importante que tu madre te enseñó para ser el hombre actual? —Hubo un largo silencio en el teléfono. Me preguntaba si la madre le había enseñado muchas cosas, pocas o quizás no podía articular las enseñanzas. En lugar de contestar directamente, me contó sobre la vida con su madre.

—Cuando pienso en mi madre, me viene a la mente la palabra “clase”. Ella la tenía en cada sentido de la palabra. Hablaba muy bien, se vestía con mucho gusto. No era presuntuosa, era encantadora. La recuerdo sentada en la mesa de la cocina leyendo la Biblia todas las mañanas. Algunas veces, me hablaba sobre lo que leía, otras no. La mesa de nuestra cocina estaba cubierta de cosas que leía o con las que trabajaba. Pero siempre estaba disponible para los otros. Amistades iban a verla todo el tiempo.

Mientras escuchaba su voz de hombre joven, percibí la ternura y adoración que sentía por su madre. El tono de su voz era cadencioso. Estaba claro que se trataba de una mujer especial.

—Muchas veces sentí, cuando niño, que la gente peregrinaba hasta nuestra puerta. Veía cómo acudían y se sentaban con ella. Escuchaba y hablaba. Y siempre se iban de mejor ánimo. Ella tenía la habilidad de que la gente se sintiera en paz, bendecida, por así decirlo. Me maravillaba de lo que hacía por ellos. ¿Era lo que les decía? ¿La comida que les ofrecía? No lo creo. Simplemente hacía que personas de todas las edades se sintieran mejor. La gente sentía que la amaba y verdaderamente se preocupaba por ella. Podía escuchar su risa. —Me conmovió de tal forma lo que ese hombre dijo de su madre, que me pregunté si mis hijos ya adultos podrían decir lo mismo sobre mí. ¿Qué efecto ejerzo sobre mis amigos? ¿Había sido el tipo de mujer que los ayudaba a sentirse mejor?

—También tengo algo que contarte sobre mi papá— agregó—. Como era director ejecutivo de un corporativo, viajaba mucho. Varios días trabajaba en Washington, D.C. Lo sorprendente era que llegaba a casa cada noche; incluso cuando pasaba todo el día en Washington.

—¿Quieres decir que volaba a casa cada noche? —me maravillé.

—Sí, trabajaba toda la semana en D.C., volaba a casa y al siguiente día de regreso, sólo para pasar la noche con mi madre.

Ahora pensaba en mi propio marido. ¿Haría eso por mí? Decidí no pensar en eso.

—Mi mamá era, y es, una mujer que reza. Desde muy pequeño me decía que no era de ella; que le pertenecía a Dios. No me daba miedo escuchar eso. Me hacía sentir seguro. Me dijo que me llevaba en su corazón y rezaba por mí constantemente. Claro, también por mis cuatro hermanos, pero yo sentía que rezaba diferente para mí. —Hizo una pausa-. ¿Que si somos cercanos? Puedo decir lo siguiente: existe un vínculo místico entre una madre y su hijo. Como no tengo esposa, mi madre tiene un lugar en mi corazón que quizá los demás hombres no comprendan. Seguimos rezando uno por el otro. Si alguien en mi parroquia está enfermo, reza por ellos. Así estamos conectados espiritualmente. Sé que le saqué canas antes de tiempo. Mientras estuve en la Universidad de Michigan, tuve un estilo de vida que quizás no la enorgullecía. Pero después de graduarme, sentí el llamado de Dios para unirme al seminario. Él se hizo cargo de mi corazón y me cambió.

Después de graduarse acudió a un seminario y se convirtió en sacerdote. En ese momento, hice una pregunta que temía hacer, pero realmente quería escuchar su respuesta.

—¿Fue difícil para tu madre cuando te fuiste al seminario, sabiendo que no tendría nietos de ti ni te casarías?

—Entregarme a Dios era un sacrificio y ella lo sabía. Porque convertido en padre no estaría en casa para la cena de Navidad ni en muchas otras reuniones familiares. Eso la afligía. Pero después de que mi madre me entregó a Dios, algo cambió dramáticamente en nuestra relación. Nos volvimos más cercanos. Había una intimidad entre nosotros como nunca antes. No puedo describirla. Pero al ofrecerme a Dios, es como si le hubiera dado la oportunidad de ver que sufríamos y, a cambio, Él nos dio una cercanía más profunda; y creo que nosotros pensamos el uno en el otro con más frecuencia que la mayoría de madres e hijos. Hasta el día de hoy tenemos esa cercanía. Ella me escribe y yo le cuento sobre la gente que necesita que recen por ella y mi mamá lo hace llena de fe.

Mi pregunta original ahora parecía trillada. ¿Qué había hecho para convertirlo en el hombre que era? Se llevaban en sus corazones y la esencia de su vida se convirtió en la de él. Le enseñó a brindar paz a la gente sin decirle directamente una palabra. El semblante y fe de la madre, los cuales pudo apreciar con sus propios ojos, lo modelaron como sacerdote. Hombres

y mujeres acudían con el Padre John para escucharlo y pedirle su consejo. Su parroquia estaba a reventar. Creo que esto se debe en gran medida a su madre.

Dejar ir a nuestros hijos, incluso si no los entregamos a Dios como hizo la madre de John, nos acerca más a ellos de manera mística. Quizá porque dejar ir libera a la relación de una necesidad enfermiza entre madres e hijos. Tal vez porque aprendemos a vivir como adultos separados libres para amarse sin compromisos. No obstante, debemos encontrar el valor de ser como la madre de John. Comprender, hasta el rincón más profundo de nuestro ser, que no somos dueñas de nuestros hijos. No podemos ser su todo ni debemos serlo. En esta corta vida, lo mejor es amarlos como locas, encaminarlos con gentileza y decisión hacia donde deben ir y rezar por ellos mientras vivimos nuestras propias vidas. Después, ya adultos, ofrecer consejo (cuando nos lo soliciten) y alentarlos a ser fuertes e independientes. Aún más importante: decirles que confiamos en su habilidad para triunfar sin nuestra ayuda.

Lo que implica dejar ir

El doctor William Pollack, autor de ¿Qué pasa con los muchachos de ahora?, y uno de los profesionales con más conocimiento sobre muchachos en todo el país, escribe que los niños necesitan el amor de sus madres toda la vida. Afirma que los niños sin vínculos seguros con sus madres tienen una gran desventaja: “Mi investigación muestra que la ausencia de una relación cercana con una madre amorosa pone a un joven en desventaja para convertirse en hombre libre, seguro e independiente, satisfecho consigo mismo, corra riesgos y cree apegos amorosos y cercanos con la gente en su vida adulta. En los primeros años y en la adolescencia, se beneficiarán enormemente de pasar tiempo en el entorno amoroso creado por su madre y sus amigos; el feliz mundo de las mujeres.”²

En otras palabras, dejar ir a nuestros hijos no significa retirarles nuestro amor, sino de transferir la responsabilidad de nuestras espaldas a las suyas. Por ejemplo, piensa en su primer día de clases. Si ya pasaste por ese momento crucial, sabes que cuando pasa de maternal al jardín de niños, tu corazón lo acompaña, pero no tu cuerpo. En eso consiste dejar ir. Es la constancia del amor entre todos los cambios y separaciones que la vida trae. Conforme madura, el proceso se intensifica, porque se aleja aún más —

emocional, mental y físicamente— y nuestro amor por él se hace más profundo. El crecimiento paralelo de estos dos fenómenos —la creciente distancia y profundización del amor— lo hace difícil. La dinámica de estos dos fenómenos parece paradójica. ¿Por qué nuestro amor se profundizaría cuando nuestros hijos se alejan? Es muy sencillo: cuando se vuelven independientes, experimentamos la satisfacción de ver los frutos de nuestro sudor y todo el arduo trabajo dedicado a educarlos. Al verlos madurar y triunfar, percibimos el ciclo vital como debe ser. Desafortunadamente, dejar ir se siente tan mal, que muchos renunciamos al proceso, lo cual crea una situación muy poco saludable.

Dejar ir sucede principalmente a dos niveles. En el primero, psicológicamente dejamos que nuestros hijos adquieran independencia. Es el proceso más difícil para las madres, porque involucra separarnos de nuestra propia necesidad de micro-gestionar, hiper-criar o sobre-controlar a nuestros hijos. Al principio, tal gestión es buena, porque necesitan ayuda. Micro-gestionar a un niño de tres años está bien. Hiper-criar a uno que es molesto no está del todo mal. El secreto está en aprender cuándo nuestra gestión es saludable y cuando rebasa los límites y lastima a nuestros hijos. La buena noticia es que tenemos un largo tiempo para practicar, y si rebasamos los límites y volvemos locos a nuestros hijos, por lo general tenemos oportunidad de retroceder para que tomen las decisiones. Por ejemplo, he tenido amigos que esperan con tantas ansias que sus hijos tengan citas o se casen que fungirán de cupido. Esto es un gran error porque además de que raramente funciona, ocasiona gran tensión en la relación madre-hijo. Estuve tentada de hacerlo con mi propio hijo, y cada vez que le menciono que tengo una amiga para que la conozca, una de mis hijas me pide retroceder. Razonamos que, como nosotras quizás conocemos a nuestros hijos mejor que ellos (esto quizá sea verdad), nuestro trabajo es asegurarnos de que salgan con un buen partido para ellos. El problema para nuestros hijos es que resienten la injerencia, y así debe ser. Como hombres jóvenes, necesitan confiar en sus instintos sobre las mujeres y, como madres, alentarlos a ello. Cuando metemos nuestra cuchara y jugamos a ser cupido, el mensaje es que haremos un mejor trabajo seleccionando candidatas para ellos; esto impone la noción de nosotras para tomar esas importantes decisiones.

Cuando nacen nuestros hijos, descubrimos una misión, al ver a esos cachetones por primera vez. Comprendemos que nacimos para cuidar y

proteger a ese bodeque. Ese propósito se siente de maravilla. No obstante, conforme crece, la renuncia a esa necesidad de ser necesitada —tan maravillosa como pueda ser— tiene que darse y ser remplazada por una relación saludable con nuestro hijo. Esto no dista mucho de ser traumático. Algunas madres sufren crisis cuando ven que su hijo, a los trece años, ya no la necesita como cuando tenía cinco. Y ahora qué, nos preguntamos. ¿Quién soy y adónde me dirijo?

Las madres experimentan esta separación en diferentes fases de las vidas de sus hijos. Algunas lo resienten más cuando ingresan a primer año o parten a la universidad y otras cuando se mudan a su primer apartamento, alrededor de los veintitrés años. Sin embargo, la mayoría viven un colapso emocional en algún momento importante en la vida de sus hijos. Creo que, tan duro como pueda ser, es una parte integral de nuestro plan general de paternidad; si no lo experimentamos, quizá estamos muy desconectados de nuestros hijos. Una despedida saludable nos hará sufrir al principio, pero después viviremos con mayor libertad. Cuando esto sucede, no somos las únicas que sentimos sus maravillosos efectos, también nuestro hijo y aquí nuestra relación con él se profundiza.

La segunda parte de dejar ir es más concreta que psicológica: simplemente es el traspaso de la dependencia; es cuando tu cuerpo confía en sí mismo. Cuando tiene tres años le enseñamos a montar el triciclo. De cinco acude al jardín de niños y a los dieciséis conduce un automóvil. Año tras año, le enseñamos cómo hacer cosas por él mismo, sin nuestra ayuda. Para muchas, este traspaso de dependencia es bueno porque significa menos trabajo para nosotras. Aun así, luchamos con nuestro profundo deseo de ser necesitadas y en nuestro subconsciente nos negamos a vivir ese tránsito por completo. Por ejemplo, algunas madres alientan a sus hijos a tener un empleo en la preparatoria, pero no los dejan tener citas. Cada una de nosotras posee su propio ritmo para dejar ir y realizamos cosas muy peculiares. Una amiga alentaba a su hijo a ganar suficiente dinero para comprarse su automóvil y pagar su seguro, pero nunca que tendiera su cama o recogiera sus platos en casa. Constantemente se quejaba sobre su irresponsabilidad y descuido. Hay una gran ironía en eso. A decir verdad, ella admiraba su sólida ética laboral, pero nunca la aplicaba en casa porque quería sentir que él necesitara que limpiara su desorden. Claro, no observaba esta inconsistencia porque su forma de ser madre (diferente para

cada una de nosotras) estaba sazónada con sus propias inseguridades e historial personal.

El arte de dejar ir es un acto de delicado equilibrio. Hacerlo de manera saludable requiere primero aceptarlo como parte natural de una fuerte relación madre-hijo. Después, que actuemos consecuentemente. Es difícil porque nos obliga a un ejercicio de introspección concerniente a nuestros motivos en todas las facetas de nuestra paternidad. ¿Hacemos cosas por nuestros hijos porque debemos hacerlas (para nosotros mismos) o porque realmente es bueno para ellos? Soy la primera en admitir que mucho de lo que hice por mi hijo provenía de mi deseo de sentirme una buena madre. La mía siempre me lavaba la ropa cuando regresaba a casa de la universidad y yo la adoraba. Entonces, ¿qué sucederá cuando lleva una pila de ropa sucia cuando nos visita? Sí, primero, separar la ropa de color de los blancos, porque nunca lo hace. Cuando está limpia y seca, la doblo impecablemente para empacarla. Y, a pesar de que mi hijo empezó a lavar su ropa desde que tenía catorce años, aún me siento mejor mamá cuando lo hago mientras vacaciona en casa. Quizá no hagas lo mismo, pero es muy probable que hagas algunas cosas por tu hijo que no deberías; simplemente, porque te hacen sentir bien. No te delataré.

Cometer un par de errores está bien, pero es importante aceptar que, para que un hijo se convierta en un maravilloso hombre, mamá debe confrontar sus sentimientos y preguntarse, conforme su hijo pasa de la adolescencia a la adultez, ¿hago esto porque me hace sentir mejor mamá o porque lo hace un hombre más fuerte? Si la respuesta es que lo hace más fuerte, adelante. Si, por otra parte, percibes autocomplacencia oculta en tus motivos, detente. Los dos serán más felices. Te lo aseguro.

De vez en cuando logramos ambas cosas: lo que es mejor para nuestro hijo y sentirnos bien con nuestra forma de ser mamá, pero es más la excepción que la regla. Lo principal es cuáles son los motivos de lo que hacemos por nuestros hijos. Si somos honestas, es sorprendente ver cuántas veces decidimos basadas en lo que nos hace sentir mejor aunque no permita a nuestro hijo ser un mejor hombre.

Lo que no implica dejar ir

A causa de que somos tan humanos, rompemos el delicado equilibrio de dejar ir para mantener algo de control. Algunas sufren al renunciar a los

mecanismos de control con sus hijos. Por otra parte, algunas los dejan ir muy rápido. Por lo general, las madres son obligadas a desapegarse emocionalmente por los esposos, quienes temen que su hijo se vuelva un “hijo de mami”. He escuchado a algunos decir que sus hijos necesitan “hacerse hombres” y no llorar con sus madres por cosas pequeñas. Pero están equivocados.

Creo que el doctor Pollack concuerda en que los jóvenes necesitan cercanía emocional con sus madres. No, una madre no debe crear distancia entre su hijo y esposo, pero la mayoría ofrecen un nivel de seguridad y alivio a los niños que los padres no dan. Y varios se alejan de los hijos porque es todo lo que saben hacer. Quizás los suyos hicieron lo mismo y repiten lo que conocen. Si estás en esta situación, te recomiendo ayudar al padre de tu hijo a reconectarse con él. Dile a tu esposo (o ex esposo) que su hijo necesita y desea una relación más cercana; aunque no sepa cómo acercarse a su hijo, que pase más tiempo con él; incluso si eso conlleva hacer pequeñas cosas juntos. Recuerda que los hombres se vinculan a través de actividades y las mujeres por medio de comunicación; así que lo único que requiere es pasar más tiempo con su hijo, hacer cosas para que empiece a girar la rueda.³ Los padres se perciben inadecuados y las madres debemos aumentar su autoestima y animarlos. Nuestros hijos necesitan esto, porque también requieren relaciones estables con sus padres.

Varios estudios han revelado que cuando un hijo tiene un apego seguro con su madre, tiene mayor salud psicológica, es más fuerte e incluso más valiente. Tendrá una mayor autoestima, será mejor estudiante y menor índice de trastornos mentales y del comportamiento.⁴ Como vimos en el capítulo sobre lenguaje emocional infantil, dejar ir a nuestros hijos no quiere decir desapegarnos emocionalmente. Saben que nuestro amor por ellos es fuerte, inamovible y siempre presente. Por esta razón, no permitir que nuestros hijos lloren (sin importar su edad), forzarlos a que descubran sus emociones o hacer se alejen del consuelo cuando están asustados, no sólo es malo, es cruel.

Cuando les mostramos cómo identificar y aceptar sus sentimientos y qué hacer con ellos, toman decisiones acertadas conforme maduran y dependen cada vez menos de nosotras. Dejar que nuestros hijos tengan vidas fuertes e independientes significa que cuentan con un repertorio emocional y controlan sus propios sentimientos de modo saludable. Dejar ir implica confiar en sus instintos, pero no negarnos a decirles cómo nos sentimos, o

rechazar sus sentimientos diciéndoles que no deberían tenerlos (que es lo que sucede cuando se le prohíbe llorar a un niño de ocho años).

Dejar ir también implica enseñarles a no actuar únicamente de forma independiente, sino también responsabilizarse de su comportamiento. Por ello, es importante no darles demasiada independencia ni responsabilidades excesivas. Por varias razones esto sucede durante la adolescencia. Escuchamos cómo cambia su voz, aumenta el vello facial y lo asumimos porque si parece hombre, debe pensar como tal. Pero no sucede así. Las nuevas investigaciones revelan que la pubertad se da más temprano que nunca en los hombres; algunos niños entran a esta etapa desde los nueve años.⁵ ¡Cuando están en tercero o cuarto grado! No sólo lidian con cambios corporales, también sus padres pasan un mal rato. Por ello es muy importante comprender que lo que vemos con los ojos y escuchamos con los oídos no necesariamente refleja lo que sucede en la cabeza de nuestro hijo. Debemos sincronizar su educación con su desarrollo mental, no con el corporal.

Muchas damos demasiadas responsabilidades a causa de las tendencias sociales. Nos preocupamos por nuestras hijas cuando son adolescentes pero, cuando se trata de nuestros hijos, no lo hacemos tanto. Los hijos no quedan embarazados y es probable que no los ataquen sexualmente como a una hija, así que les damos mucha libertad. Su hora de llegada es más tarde (si es que tienen). Vemos que se ven fuertes, responsables y toscos, así que los tratamos como si lo fueran. Sin embargo, dejar ir a nuestros niños de forma saludable y oportuna implica no darles carta blanca sólo porque son hombres. Por desgracia, veo esto todo el tiempo en mamás con buenas intenciones, quienes confían en sus hijos porque son “buenos muchachos”. Lo que olvidamos recordar es que aun si nuestro hijo es un “buen muchacho”, tiene un conocido o dos que no los son. Y a las ovejas negras les gusta influir en la vida de las buenas.

Lena aprendió esta lección por el camino difícil. Madre soltera, tiene tres hijos y todos juegan fútbol. El mayor, Eddie, siempre fue cercano a ella. Su padre murió de cáncer de páncreas cuando tenía ocho años, y desde entonces se sintió el hombre de la casa. Incluso algunas ocasiones, Lena le decía que lo era. Un fin de semana, cuando tenía diecisiete años y estaba en preparatoria, tuvo un partido en la ciudad y sus hermanos en otro lugar. Lena habló sobre la situación con Eddie. No quería dejarlo solo en casa, me contó, no porque no confiara en él, sino por que tal vez lo pondría en una

situación comprometedoras con sus amigos: aprovecharse de una casa sin supervisión adulta y beber o hacer una fiesta. Pero él era un gran estudiante y nunca le había dado problemas, así que decidieron que se quedaría solo en casa durante el fin de semana. Le prometió que estaría bien.

El viernes, invitó a un amigo a ver una película. El sábado llegó el partido y Eddie se emocionó porque ganó. La victoria los clasificaba al torneo estatal. Regresó a casa el sábado por la noche, puso una pizza en el horno e invitó a otro amigo. Hacia las nueve, estaban viendo la película cuando sonó el timbre. Dos muchachas estaban en la puerta, una de las cuales estaba enamorada del amigo de Eddie. En menos de media hora, cinco jóvenes más estaban en la puerta porque una de ellas les envió un mensaje. Sabía que a Eddie no le molestaría, a los hijos buenos nunca les molesta. En menos de una hora, eran cuarenta, bebieron cerveza, jugaron billar y se estacionaron en el césped. A medianoche, los vecinos llamaron a la policía y todos huyeron. La policía entró a la casa y halló jóvenes en cada habitación. Entregaron más de diez citatorios por posesión de alcohol como menores de edad; incluso a Eddie, quien bebió muy poco. Tampoco llevó cerveza a la casa, pero no importaba porque era la suya.

Cuando Lena llegó el domingo por la mañana, Eddie había limpiado la casa bastante bien, pero el sillón y la alfombra estaban manchados. El paño de la mesa de billar desgarrado y el césped con marcas de las llantas de los automóviles. Lena estaba furiosa con Eddie y todos los demás. Habló con cada padre de los adolescentes y me dijo que nueve de cada diez defendieron a sus hijos: “John nunca habría arruinado tu alfombra” o “Alicia fue a casa de su amiga, así que no estaba ahí”. Después de avisar a todos, Lena gastó cientos de dólares limpiando el desastre, pero recibió pocas disculpas de los compañeros de su hijo y sus padres.

Entonces, ¿quién tiene la culpa? ¿Eddie? ¿Lena? ¿La chica enamorada o los padres que no admitieron los destrozos? Todos tenían la culpa. Incluso los hijos conscientes, buenos e inteligentes necesitan protección. En primer lugar, Lena tuvo la culpa por no poner candados y por dar tanta responsabilidad a Eddie. En segundo lugar, Eddie por permitir que las muchachas entraran a la casa. Sabía que tenían teléfono celular y cuando se reúnen varios adolescentes hacen fiestas. En tercer lugar, ellas por aprovecharse de Eddie. En cuarto lugar, todos porque tuvieron un mal comportamiento. Incluso los jóvenes responsables actúan alocadamente cuando beben entre otros fiesteros. Por último, cada padre por no

responsabilizar a sus hijos de los daños en casa de Lena. Es evidente que debieron aceptar la culpa y remediar las cosas.

Sin embargo, Lena fue la principal responsable porque permitió el desastre, por considerar únicamente el buen comportamiento de su hijo, y no el de los demás jóvenes. Sí, su hijo era maravilloso, pero ser un magnífico y sabio padre implica aceptar que vivimos en un mundo hostil donde cualquiera se mete en problemas que llegan hasta nuestras puertas en cualquier momento. Lo más adecuado habría sido que Lena encontrara un adulto para cuidar de Eddie ese fin de semana. Si hubiera dejado en casa a alguien mayor con Eddie, hubiera evitado todos esos problemas. O cerrar la casa y que Eddie se quedara con un amigo (siempre y cuando hubiera padres en esa casa). Una acción tan sencilla habría ahorrado muchos dolores de cabeza.

Lena pensó que, como la mayoría de las madres, su hijo era un “buen chico” y no debía preocuparse. Quizá eso funcionó hace una generación, pero por desgracia ya no. Nunca dejemos solos en casa a los adolescentes los fines de semana —sin importar dónde vivas o a cuál escuela asista—, porque el mundo ofrece muchas tentaciones para ellos y sus amigos. Una vez más reitero que nuestros hijos, sin importar su personalidad, promedio, madurez o buenas intenciones, no deben permanecer solos durante días. No por ellos, sino porque están rodeados de otros que buscan oportunidades para hacer parrandas. Y hay otra razón. A quienes se dejan solos constantemente se vuelven muy solitarios. Los vemos fuertes, pero muchos sienten aprensión cuando sus padres se van. No dejes que tu hijo la experimente.

El balance adecuado: hacer las cosas bien

En la otra cara de la moneda, involucrarnos demasiado en sus vidas es igual de peligroso que darles demasiada libertad a muy temprana edad. Hay que encontrar el equilibrio entre darles mucho espacio y abrumarlos.

Varios autores reconocidos crearon listas para madres e hijos en cuanto a comprender si logramos el balance adecuado. Por ejemplo, el doctor Kenneth Adams, autor de *When He's Married to Mom (ouch)* [Cuando está casado con mamá (auch)], plantea las siguientes preguntas a los hijos:

¿Sueles preocuparte sobre la infelicidad en la vida de tu madre?

¿Eres la persona más importante en la vida de tu madre?

¿Estás distanciado de tu padre?

¿Sueles acompañar a tu madre a reuniones sociales o lo hiciste en el pasado?⁶

A primera vista, parecen inofensivas. ¿Qué hay de malo en que un hijo acompañe a su madre a una reunión social? O, ¿por qué un hijo no debe sentir que es la persona más importante en la vida de su madre? ¿No queremos que nuestros hijos se sientan así de importantes?

La respuesta es no. Queremos que se sientan importantes, pero cuando son el centro de nuestras vidas y nos consumen, ya cruzamos la frontera. En mi consultorio, les pregunto sobre sus madres y a los pocos minutos de hablar percibo que el amalgamiento es un problema. Es decir, la línea donde ellos terminan emocionalmente y donde empieza su madre no está clara. Los hijos amalgamados con sus madres perciben los sentimientos de la madre y se preocupan por sus necesidades más que de las propias. Asimismo, quizá necesitan complacer a sus madres o portarse bien para que ellas sean felices. Pero pueden contrariarse si sus madres dependen de ellos en gran medida,

Por ejemplo, hace poco hablaba en una conferencia y una madre que lloraba levantó la mano.

—Doctora Meeker—dijo—, me divorcié hace algunos años cuando mi hijo tenía siete años. Estaba preocupada por mi hijo e hija, de cinco años entonces. Mi hijo me dijo que no me preocupara porque él sería “el hombre de la casa.” Cuando lo escuché decir eso, mi corazón se partió, pero le dije que tenía razón, podía ser el hombre de la casa. Pensé que al decir eso, se sentiría mejor. ¿Hice lo correcto?

A pesar de que le causaría más dolor, dije que aunque tuviera buenas intenciones, no hizo lo correcto. Orillar a un hijo a hacer algo para lo que aún es muy joven, pone una gran carga sobre su espalda. Lo prepara para fallar porque no lo logrará. Y el trabajo de un hijo de esa edad no es cuidar de su madre. Aunque el hijo de esa mujer se ofreció para esa posición, era muy joven para comprender lo que realmente implica ser el hombre de la casa y no debió consentirlo. Sólo acarrearía dolor a la relación. Le dije que retomara las riendas y le dijera a su hijo que ella estaba a cargo, no él, y no se preocupara por ella. Resultaba igual de importante que dejara de apoyarse en él.

Observa cómo el amalgamiento nos sobrepasa cuando tratamos de hacer lo correcto. Sus motivos eran bien intencionados y sin duda era una gran madre; sin embargo, tenía que liberarlo, deshacerse de su necesidad de apoyo y decirle que no sucedía nada malo si el dejaba de sentirse responsable por ella.

Conforme nuestros hijos maduran, debemos tener valor para hacernos preguntas difíciles, como las del doctor Adams. Cuando tu hijo tiene cuatro años, haz la siguiente pregunta: ¿tiene una relación cercana con su padre? Si no, ¿qué los separa? Si la respuesta es sí, entonces permites una dependencia negativa; las buenas madres no aíslan a sus hijos de otras relaciones; ¡en especial con su padre!

Cuando tenga siete años, pregunta si se preocupa demasiado. Muchos niños en primero y segundo grado temen que su madre muera y es normal. Pero cuando no se libran de su preocupación sobre tu salud o felicidad, debe encenderse un foco rojo en tu cabeza, especialmente porque las madres alimentan este problema subconscientemente. Cuando una madre se envuelve por completo en la vida de sus niños, borra las fronteras con ellos. Madres entusiastas invierten todo su tiempo libre para llevar a sus hijos a encuentros deportivos por todo el país, o pasan cada noche ayudándolos con su tarea. Esto pone una gran carga en ellos porque sienten que son todo el mundo de su madre, que los necesita para ser feliz y es demasiado para ellos.

Si tu hijo es mayor, quizá casado, hazte otras preguntas: ¿Pide mi opinión antes de pedir la de su esposa? Sí es así, te dice que tu opinión es más importante que la de su esposa y ese es terreno peligroso. ¿Te habla por teléfono para largas conversaciones tres o cuatro veces a la semana, incluso si está en la universidad o trabajando? Los jóvenes con relaciones saludables con sus madres no se apoyan en ellas así. Si lo hacen, se sienten raros y aislados de amigos o familiares y así no deben ser las cosas.

Además de preguntar sobre la situación de nuestros hijos, hagamos unas preguntas más personales concernientes a nosotras. La doctora Margaret Paul, autora de *How to Become Strong Enough to Love* (Cómo hacerte fuerte para amar), plantea las siguientes directrices para descubrir si estamos amalgamados con nuestros hijos. Lee las siguientes declaraciones y ve cuántas son ciertas para ti.

- El buen o mal comportamiento y el éxito o fracaso de tu hijo definen cuánto vales.
- Tus hijos son el centro de tu vida; tu propósito en la vida.
- Te enfocas en cuidar a tus hijos en lugar de cuidarte tú.
- Tu felicidad o pena está determinada por tus niños.
- Eres invasiva; necesitas saber todo lo que hacen y piensan tus hijos.⁷

La doctora Paul considera que si te identificas con uno o más de estos síntomas, estás amalgamada con tus hijos. ¿Qué hacer si sobrecontrolas o estás amalgamada con tu hijo? El paso más importante es admitirlo. Después, eso requiere trabajo. Pero una vez que te encamines en la dirección correcta, la vida mejora y se vuelve más divertida; para ti y tus hijos.

Hacer bien las cosas

Vayamos directo al meollo para completar el proceso de una despedida saludable. La primera regla (al menos en tu mente) es poner algunos seguros. Éstos son tres que funcionan bien.

Mantén el proceso adecuado para su edad

Conforme tu hijo madura, dale independencia, pero siempre que haga algo que sea adecuado para su edad. Con frecuencia digo a las madres de niños de dos años que si sigue vivo para el final del día, han triunfado. Todo lo demás es vanidad. Parece que el único propósito de los bebés varones es encontrar formas creativas para matarse: meten un dedo en el contacto de la luz, se enrollan un cordón en el cuello o caminan de puntitas hacia una olla con agua hirviendo. Una vez tuve un paciente de un año que subía hasta la cima del columpio y se arrastraba de un extremo al otro del pasamanos. Estaba más interesado en cuán alto podía llegar en lugar de usar el columpio. Por fortuna, su madre lo bajó antes de que se rompiera un brazo. Los jóvenes pueden ser tornados ambulantes que causan destrozos.

Cuando tiene tres, enséñale a montar el triciclo pero nunca lo dejes solo en la calle. Con cuatro, asígnale una faena en casa que no sea peligrosa. No le pidas que pade el césped, pero quizá sí que barra el piso de la cocina

cuando termine de cenar. Cuando tiene cinco, que alimente a su hermano pequeño, pero estarás presente siempre que lo haga. La clave para actividades independientes es evaluar cuáles son sus habilidades físicas y cognitivas y establecer sus responsabilidades según sus capacidades. Esto puede resultar difícil porque no siempre sabrás cuál es la libertad apropiada para su edad. Preguntar a una amiga con un hijo mayor ayuda, o incluso a un profesional. Y siempre exagera la cautela. Si no estás 100% segura de que tu hijo hará una tarea, espera un poco. Y cuando no estés segura, elige proyectos con poco riesgo. Enseñarle cómo lavar su ropa cuando tiene ocho años quizá lo desafíe pero no lastimará a nadie ni a él mismo si lo hace mal.

Conforme llegue a la mitad de la primaria, buscará más independencia, ir a casa de un amigo a ver películas, quedarse solo con un amigo en ausencia de sus padres. Entrará en el periodo de crecimiento psicológico donde se siente invencible. Este sentimiento se intensifica mientras se acerca a la secundaria; también estará seguro de que nada malo puede sucederle. Tu trabajo es recordarle que no es indestructible. Y si llega a los doce o quince sin ningún daño, no significa que es invulnerable. Ya sabes por qué el estado no da permisos para conducir a los trece años. Aunque es inteligente, aún es capaz de hacer cosas estúpidas. Cuando le des más libertad, pregúntate, ¿qué es lo peor si comete un error? Si nada pone en riesgo su vida o lo daña psicológicamente, deja que lo intente.

Confía en tus instintos

He reiterado esto en todo el libro: ¡Las madres deben confiar más en sus instintos! Escucha la voz que te advierte si se avecinan o no problemas. Tú sabes en cuáles amigos de tu hijo confías y en cuáles no. Sabes si está listo para tener citas o no, conducir, usar bicicleta o pasar la noche en casa de un amigo. Quizá otros padres te digan que no temas, que no lo protejas demasiado o seas muy estricta. No los escuches. Escucha a tu corazón. Incluso los amigos bien intencionados actúan según sus propias inseguridades o culpas y no quieres que tu hijo pague las consecuencias de sus problemas.

Si tu hijo de catorce años quiere pasar la noche en casa de un amigo y sabes que los padres no estarán en casa, olvida lo que los demás digan. Si tu instinto te dice que no, evítalo. Dile que no sin supervisión adulta porque habrá otros amigos y causarán problemas. Encuentra otra forma de que

haga algo de manera independiente. Puedes llevarlo a él y a un amigo a ver una película, dejarlos en el cine y recogerlos. O que invite a algunos amigos a jugar billar en el sótano sin que los supervises cada hora. Si tomas en cuenta sus opiniones, te sorprenderá lo que se le ocurre. Los dos encontrarán una forma creativa de ayudarlo a hacer cosas por él mismo.

Algunas veces es difícil saber si lo que seguimos son nuestros instintos o algo más. Hay madres que dejan que sus hijos viajen cada fin de semana debido a los torneos en que están inscritos, pero insisten en quedarse con ellos, llevarlos a todas partes y encargarse de todo. Simplemente dicen que son entusiastas pero se dan cuenta de que controlan cada detalle porque no confían en nadie más para cuidarlos. Estas madres quizás digan que escuchan sus instintos. No estoy de acuerdo.

Nuestros instintos nos dicen que hacemos lo correcto por las razones adecuadas, y también cuándo no es así. Algunas veces haremos lo incorrecto por las razones “correctas”; o, por lo menos, así lo suponemos. Pero, si somos honestas, descubriremos con rapidez que hacer cosas malas por razones “correctas” raramente se justifica. Por ejemplo, si descubrimos que un amigo de nuestro hijo lo molesta, estaría mal que difundiéramos algo cruel en las redes sociales del agresor. Claro, el bravucón se lo merece y que como nuestro hijo no alzaré la voz, nosotras debemos hacerlo. Sin embargo, nuestros instintos deberían detenernos rápidamente (¡eso espero!), porque tal respuesta no ayudaría a nadie.

En la mayoría de las situaciones que afrontamos nuestros instintos nos dicen cómo responder y qué hacer. Así que al tomar una decisión sobre tu hijo y sentirte confundida, te recomiendo no seguir los consejos de amigos bien intencionados y escuches lo que te dice esa vocecilla interior. Algunas veces permanece en silencio, pero si prestas atención, la escucharás. A veces sabes qué hacer pero no lo haces porque dudas de ti. Sé firme.

Lo mejor es decirte a ti misma que comprendes a tu hijo mejor que nadie. Sabes qué puede controlar y qué no. Cuando le des tu aprobación, separa lo que los demás hagan de lo que tú crees que es mejor para tu hijo. Después, y sólo después, toma tu decisión. Por último, si deseas el consejo de alguien y la respuesta está en la pregunta (“Mi hijo me pidió permiso para ir al cine con un amigo a ver una película que considero inadecuada. Tiene muchas ganas de ir y los demás padres dan permiso para verla, ¿qué hacer?”), no lo busques; Ya conoces la respuesta. el verdadero obstáculo es que temes

seguir tus instintos. Sé fuerte. No seas una madre temerosa; actúa haciendo caso a tus decisiones sensatas.

Revisa tus motivos

No importa qué decisiones asumimos por nuestros hijos, siempre es importante asegurarnos de que nuestros motivos sean puros. De esta manera te aseguras de ser una buena madre. No es ningún secreto que vivimos en una cultura que aboga por el egoísmo. Desde niñas nos enseñan que podemos tenerlo todo, ser lo que deseamos, hacer lo que nos plazca y crearnos una gran vida. Nos centramos en lo que nos hace felices. Y perseguimos múltiples cosas al mismo tiempo. Por ejemplo, en los años setenta, cuando estaba en una universidad para mujeres, nos enseñaron a tener una carrera estimulante y demandante, trabajar sesenta horas semanales, criar cuatro hijos y mantener un matrimonio fuerte, todo al mismo tiempo. Así que muchas lo intentamos, fuimos infelices porque descubrimos que nadie puede hacer todo al mismo tiempo. Es muy sencillo, nos cansamos de perseguir la felicidad.

Profesión, familia, matrimonio y trabajo duro son cosas hermosas y, sí, conducen a la felicidad. Pero disfrutarla no significa necesariamente perseguirlas a la vez.

En cuanto a la vida que realmente queremos, sin obstáculos y de felicidad constante, ¡buena suerte! Sí, trabajaremos arduamente y tendremos éxito en varios aspectos, pero no controlamos nuestro destino. Es importante ser felices sin tener ese poder sobre nuestras vidas, disfrutar la vida trabajando duro y aceptando lo que se nos presente en el camino. No controlaremos todo. En especial respecto a nuestros hijos. Ellos son un regalo y tenemos el privilegio —por poco tiempo— de amarlos y brindarles todas las cosas positivas que podamos. Pero algunas veces debemos sacrificar nuestros propios deseos y necesidades. Varias madres se sacrifican con facilidad por sus hijos, pero para otras, el sacrificio es difícil porque viven en una cultura que las estimula a ser felices, sin importar el costo. El egoísmo en la maternidad no funciona muy bien para propiciar relaciones saludables con nuestros chicos, porque se sienten desplazados y olvidados si una madre actúa con egoísmo.

Una vez más, volverse mártir tampoco ayuda a nuestros hijos. Y, en el otro extremo del egoísmo se encuentran las madres cuyo único propósito es

cuidar de sus hijos. Todas las conocemos: se arrojan a la hoguera del martirio y arrastran a otros porque los niños no responden bien cuando son la razón de la existencia de su madre. ¿Cómo separarse de ella? ¿Podrán alguna vez contradecirla o hacerla enojar? Los hijos de madres con complejo de mártir cargan un sentido enfermizo de responsabilidad; si se vuelven independientes, dejarán a sus madres sin nada por qué vivir. Esto es una gran carga para los niños.

Entonces, ¿cómo hallamos el balance entre sacrificarnos por nuestros hijos y fomentar en ellos una independencia saludable para bien de los dos? Observar los motivos de nuestros comportamientos con los hijos es un buen comienzo.

Aimee era madre de tiempo completo, siempre disponible para su hijo, Aiden. Lo llevaba a los viajes de la escuela y partidos de fútbol, preparaba bocadillos para su equipo y era voluntaria en la escuela de vez en cuando. Aiden era su tercer hijo y había sido una “sorpresa”, me comentó. Sus otros dos hijos ya eran mayores, vivían solos y se arrepentía de cómo los educó.

—Era joven y luché con la depresión por varios años cuando crecieron —me dijo—. Nunca estuve con ellos y me siento muy culpable. Sé que mi depresión era una de las razones por la que ninguno de los dos desarrolló todo su potencial. Ninguno ha sentado cabeza y mi hijo mayor, que tiene veinticinco años, no encuentra buen empleo. Sólo trabajos insignificantes. No sucederá eso con Aiden.

Para compensar las “fallas” con sus otros dos hijos, Aimee se dedicó por completo a la crianza de Aiden. Se aseguró de que tuviera iPhone por si tenía que llamarla. Si no jugaba los fines de semana, le preguntaba si deseaba invitar amigos, si lo llevaba a cenar o a ver una película. Desde el exterior, varias madres envidiaban su actitud.

Un día hablé con Aiden sobre su padre. ¿También serían cercanos? Le pregunté qué le gustaba hacer con su papá.

—No puedo hacer muchas cosas con mi papá, trabaja demasiado. Y a mi mamá no le agradan muchos sus pasatiempos, así que no me permite ir con él. Mi papá adora cazar venados. Me gustaría ir, pero mi mamá piensa que las armas son peligrosas.

Esto continuó hasta que Aiden cumplió trece años. Entonces, Aimee lo llevó a mi consultorio porque estaba “fuera de control”.

—Se enfurece —me dijo—Algunas veces llora y grita tan fuerte que temo que los vecinos llamen a la policía! Hace unos días rompió la puerta

del sótano de una patada. Me asusta.

Después de hablar con Aiden, Aimee y su esposo, se hizo claro que el hijo se rebelaba contra su madre. Sí, es verdad, los adolescentes hacen berrinches, pero los de él iban más allá. ¿Por qué? Su madre lo sofocaba. En su bien intencionado fervor de hacer lo mejor para su hijo, cruzó la frontera del amalgamiento. Hacerlo feliz se volvió su vida. Ignoró su necesidad real de estar con su padre, su necesidad de separarse de la madre. Ese fervor era como un rayo láser apuntando a Aiden y, aunque éste no definía qué lo volvía loco, sabía que su madre le pedía lo que no podía darle.

Aimee creía que necesitaba a Aiden para ser feliz y así arreglar los “errores” del pasado (¿realmente los cometió?) con sus otros dos hijos. Cuando ella y yo llegamos al meollo del asunto, halló fortaleza para encarar su comportamiento con Aiden. Se quedaba en casa para mitigar su culpa, no necesariamente para ser mejor madre. Trabajaba en la escuela porque se ponía nerviosa al separarse de él. Conforme contaba todo lo que hizo por Aiden durante los cuatro o cinco años anteriores, se dio cuenta de que su necesidad era lo que la movía, no un deseo de que su hijo fuera un mejor hombre. Admitir esto fue doloroso, pero sólo así llevó a cabo cambios necesarios para los dos.

Consiguió un empleo en otra escuela para empezar a desprenderse de su hijo. Después dejó que Aiden fuera de caza con su papá. Esos dos pasos propiciaron enormes mejoras en la relación con Aiden. Y, ¿adivina qué sucedió con los accesos de ira de Aiden? Sí, disminuyeron. Hacernos preguntas difíciles es la clave para vivir mejor y descubrir los motivos de tu inclinación a dar todo a tu hijo. A continuación algunas preguntas que debes hacerte.

- ¿Por qué hago _____ por mi hijo? (inscribirlo en cierta escuela o actividades extracurriculares cada semestre/año, comprarle ropa cara, siempre acompañarlo cuando sale con sus amigos...)
- ¿Lo que hago por él o con él es para llenar un vacío dentro de mí?
- ¿Lo que hago por él es para sentirme mejor conmigo misma?
- ¿Lo que hago por mi hijo es lo mejor para él, o recibo algún beneficio secundario no saludable?

Algunas veces es más sencillo hacer las preguntas al revés:

- ¿Hacer_____por él, lo hace más independiente?
- ¿Hacer_____por él lo alienta a ser un mejor hombre joven?
- ¿Permitirle hacer_____fortalece su carácter?

Despedirse es saludar

Ninguna madre puede realmente estar cerca de su hijo hasta que lo deje ir. Este dolor es exclusivo de una relación madre-hijo. Los padres no los dejan ir porque psicológicamente los hijos no sienten la necesidad de alejarse de papá. Dado que los dos son hombres, conforme crecen los hijos desarrollan una relación distinta con sus padres. De manera similar, las madres no nos separamos de nuestras hijas como hacemos con los hijos, y nuestras niñas no sienten la necesidad de desengancharse con la misma intensidad que los hombres. Es verdad, algunas necesitan hallar su propia identidad y volverse independientes pero, por ejemplo, comprender su sexualidad no requiere que se alejen por completo. Para que un hijo comprenda quién es como hombre y tenga un sentido de su sexualidad y ser masculino, necesita distanciarse de su madre, porque permanecer cerca de ella durante ese proceso será algo muy confuso y complejo.

De manera parecida, cuando se casa un hombre corta algunos lazos con su madre o no formará un matrimonio saludable. Una hija puede permanecer emocionalmente cerca de su madre y tener un matrimonio sólido, pero esto es más difícil para un hijo. Habla con una mujer casada con un hombre que no termina de separarse de su madre, y te aseguro que 90% de las veces, hallarás a una esposa infeliz.

Conforme crecen nuestros hijos, los acompañamos en varias etapas para dejarnos. Todos son simulacros para el adiós final cuando es un hombre joven pero maduro. Tal vez ese momento llegue cuando se case, se mude al otro lado del país por un empleo o ingrese al servicio militar. Las circunstancias del “adiós final” son diferentes para cada madre, pero todas lo reconocemos. Entonces nos damos cuenta de que nuestra labor concluyó. Hemos sudado, rezado, llorado, discutido y dedicado nuestros esfuerzos para ser la mejor madre. Algunas llegan a este punto con grandes remordimientos, muy parecidos a los de Aimee por sus hijos mayores. Una

cosa es cierta: cuando llegue el momento de dejar ir por completo, ninguno de los dos estará listo. Siempre es doloroso.

Verlo de pie frente a la iglesia esperando al amor de su vida con vestido blanco, o abordar un avión ataviado con su uniforme militar, siempre cogerá por sorpresa a una madre. Nuestro pequeñín ya no nos necesita. Un vacío que nos arranca el aliento se apodera de nosotras. Nuestras gargantas se cierran y recordamos todos los besos que le dimos y las veces que le gritamos y no debimos hacerlo. Escuchamos sus agudas risitas y recordamos su mirada cuando sus ojos se llenaban de lágrimas. Nos damos cuenta de que la vida con nuestro hijo, como siempre la conocimos, llega a su fin. Realmente es tiempo de dejarlo ir; hacia otra mujer, su empleo, a la vida que eligió. Dejaremos que se aleje, cueste lo que cueste, porque comprendemos que él, Dios o alguien más, desde ese momento, se hará cargo de su vida. Nosotras ya no.

Tan doloroso como resulte, es un importante ritual de iniciación. Cada fibra de nosotras querrá aferrarse al pasado, rogarle a la vida que sea como fue. Pero el tiempo avanza, no retrocede, y necesitamos movernos junto con él. No podemos aferrarnos a eso, porque sufriremos más. Queremos aferrarnos no por él, sino por nosotras, porque nos duele dejar ir. Sin embargo, recordemos las palabras del padre John Riccardo. En el momento en que su madre lo entregó a Dios, sintió que hubo un cambio profundo y maravilloso en su relación. A partir de ese momento disfrutaron de una cercanía nunca experimentada. Y que nunca conocerían si no le hubiera dicho adiós a su hijo.

En eso radica el gran misterio de la relación madre-hijo. En ese dejarlos ir es donde realmente los recuperamos. Regresan a nosotros como hombres libres de nuestras necesidades y seguros de ellos mismos. Los hemos criado y servido y, después, surge una nueva etapa en la vida. Ahora es tiempo de que sean hombres y disfruten de otra manera la compañía de su querida madre. Asumen la tarea de ayudarnos cuando lo necesitemos, de cuidarnos a distancia, de llamar sólo para reportarse y asegurarse de que estamos bien y nos sentimos amadas.

Al ver a mi hijo convertirse en hombre, experimenté el gentil cambio de ser su madre a ser amiga. Atravesó la adolescencia como la mayoría: nunca quiso que lo tocara en público y se distanciaba de mí de modo doloroso; sin embargo, ahora como hombre, me deja abrazarlo donde estemos. Y nunca deja de asombrarme. Lo maravilloso de esta transición es que nos cambia a

los dos, incluso si no queremos. Ellos crecen y nosotros envejecemos. Las muestras de cariño ya no son extrañas para los hijos mayores, porque ven con los lentes de un hombre, no de un niño, y eso quiere decir que para ellos somos distintas. Somos más bajitas que ellos. Nuestros brazos son más delgados y la diferencia entre nuestra fuerza física es abrumadora. Algunas veces cuando se dan cuenta de esto, son protectores con nosotras por nuestra fragilidad. Aunque mi hijo bromea sobre mis débiles piernas y brazos, también se da cuenta de que envejezco.

Para mi hijo, esto se hizo evidente mientras nos veía a mi esposo y a mí cuidar de mis padres durante los últimos años de sus vidas. Mi padre sufría de una terrible demencia y durante cinco años lo cuidamos. Mi hijo permanecía con mi padre mientras llevaba a mi madre a hacer compras. Cuando murió su abuelo, mi hijo tenía diecinueve años y sufrió bastante. Varios meses después, me enterré en una varilla en el fondo del lago. Salí del agua y enseguida me desmayé. En minutos, mi hijo me llevaba en sus brazos al hospital. La recuperación fue larga y me obligó a permanecer acostada varias semanas. Mi hijo tenía vacaciones de verano y cuidó de mí. Me levantaba del sillón cuando tenía que moverme, cocinaba y me hizo una “campana” con un jarro lleno de piedras y asegurando la tapa. Lo agitaba cuando necesitaba algo. (Traté de no aprovecharme de él ¡sin agitarla demasiado!)

Seis meses después, mi madre murió y, una vez más, mi hijo se afligió. Pero noté cómo emergía una parte de él que me era desconocida. Llamaba de la universidad con más frecuencia. Antes lo hacía por un motivo específico, pero tras la muerte de mis padres, llamaba para ver cómo estaba. “¿Cómo te encuentras hoy, Mamá?”

Al principio lo sentía extraño. ¿Llegó a la escuela bien? ¿Estaba haciendo amigos educados? De pronto preguntaba si estaba feliz y después me acostumbré a eso. Le contaba lo que me pasaba. Dejé de preocuparme por sus reacciones porque él controlaba mi tristeza. Claro, cuando era más joven, escondía mi tristeza y mis lágrimas porque no quería preocuparlo. Ahora, como hombre, él inició un cambio.

Han pasado varios años desde la muerte de mis padres y el accidente, y ahora mi hijo está al final de su segunda década. Aún me llama para cerciorarse de que todo está bien y me cuenta lo que sucede en su vida. Fue a Argentina a estudiar durante tres meses y lo extrañé bastante, pero también sentí paz y orgullo, pues llevaba su vida como él quería. Puedo

decir honestamente que al día de hoy tenemos una relación más cercana que nunca.

Algo misterioso sucede cuando una madre deja ir a su pequeñín. A cambio recibe a un hombre que comparte los valores de ella, conoce sus defectos y acepta sus debilidades y se preocupa por ella como nadie más. Él es su hijo y ella es la madre. Y no existe nada mejor en la vida.

AGRADECIMIENTOS

Muchas personas maravillosas contribuyeron en *Madres fuertes, hijos felices* y estoy agradecida con cada una de ellas. En primer lugar, con mi grandioso agente literario, Dan Conaway. Gracias por tu ánimo, por retarme y mantenerme enfocada en mi trabajo. A mi buena amiga y asistente, Anne Mann, que permaneció a mi lado estoica en varias pruebas que se nos han presentado, siempre te amaré por eso. A mi editora, Susanna Porter, quiero que sepas cuánto aprecio tu vista fina y sabiduría editorial. Marjorie Braman, quizás seas una de las editoras más talentosas del planeta y agradezco tu arduo trabajo. También a Shannon Litton y Mary Bernard de A Group. Siempre me dieron consejos profesionales y oportunos además de ser buenos amigos.

A todos lo que me han apoyado y animado durante el camino, nunca podré agradecerse los por completo: mi hermana Beth y mis buenos amigos Dave Ramsey, Jim Dobson y Lisa Lempke. El regalo de la oración, sin el cual nada podría hacerse, me lo dieron Lori, Jen, Lara y Jill. Ustedes cuatro son las mejores.

Y, por supuesto, al hombre que me permitió ver en su corazón: padre John de Nuestra Señora del Buen Consejo, me inspiró como nadie más. Y a todos los demás hombres que hablaron conmigo sobre sus madres; por respeto a su privacidad no diré sus nombres, pero saben quiénes son. Que sus vidas bendigan a los que lean estas páginas.

Por último, a mi maravillosa familia: Walt, agradezco desde el fondo de mi corazón tu amor y comprensión, y a Mary, Alden, Charlotte, Brandon, Laura y Walter, ¿qué sería la vida sin ustedes?

NOTAS

Introducción

- ¹ James Dobson, 2001, *Bringing Up Boys*, Carol Stream, Ill. Tyndale House, p. 34.
- ² *Ibid.*
- ³ Jay P. Greene; *Marcus A. Winters*, 2007. *Leaving Boys Behind: Public High School Graduation Rates*, Manhattan Institute, Civic Report, 48. http://www.manhattan-institute.org/html/cr_48.htm.
- ⁴ William Pollack, *Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Manhood*, 1998. Nueva York: Henry Holt, pp. 233-238.
- ⁵ *Ibid.*
- ⁶ *Ibid.*
- ⁷ Oficina de Estadística Laboral, Departamento del Trabajo, de EUA American Time Use Surveys, Junio 20, 2013, <http://www.bls.gov/news.release/atus.nr0.htm>.
- ⁸ Wendy Wang, Kim Parker, Paul Taylor, Breadwinner Moms: Mothers Are the Sole or Primary Provider in Four-in-Ten Households with Children; Public Conflicted About the Growing Trend. Pew Research: Social & Demographic Trends, <http://www.pewsocialtrends.org/2013/05/29/breadwinner-moms/>.
- ⁹ America's Children: Key National Indicators of Well-Being, 2013. Family Structure and Children's Living Arrangements, <http://www.childstats.gov/americaschildren/famsoc1.asp>.

Capítulo 1

- ¹ Fiona Macrae, Febrero 20, 2013. Sorry to Interrupt, Dear, but Women Really Do Talk More than Men (13 000 Words a Day More, to Be Precise). Mail Online: <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2281891/Women-really-talk-men-13-000-words-day-precise.html>.
- ² Mortimer J. Adler, ed., *The Great Ideas: A Synopticon of Great Books of the Western World*, vol. 1 (New York: Encyclopaedia Britannica, 1971), p. 690.
- ³ *Ibid.*

Capítulo 2

- ¹ Tyjen Tsai y Paola Scommegna, "U.S. Has World's Highest Incarceration Rate," Population Reference Bureau, <http://www.prb.org/Publications/Articles/2012/us-incarceration.aspx>.
- ² William Pollack, *Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Manhood* (New York: Henry Holt, 1998), pp. 20–51.
- ³ J. Shedler, *American Psychologist* February–March 2010, Vol. 65: 98–109

- ⁴ <http://www.fatherhood.org/media/consequences-of-father-absence-statistics>.
- ⁵ N. Weinfield, J. Ogawa, y L. A. Sroufe, “Early Attachment as a Pathway to Adolescent Peer Competence,” *Journal of Research on Adolescence* 7 (1997): 241–65.
- ⁶ “Piaget’s Definition of Egocentrism in Adolescence,” Education Portal, [http:// education-portal.com/academy/lesson/piagets-definition-of-egocentrism-in-adolescence-examples-quiz.html](http://education-portal.com/academy/lesson/piagets-definition-of-egocentrism-in-adolescence-examples-quiz.html).
- ⁷ Fiona Macrae, “Sorry to Interrupt, Dear, but Women Really Do Talk More than Men (13,000 Words a Day More, to Be Precise),” *Mail Online*, February 20, 2013, <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2281891/Women- really-talk-men-13-000-words-day-precise.html>.
- ⁸ Patricia M. Greenfield, “Inadvertent Exposure to Pornography on the Internet: Implications of Peer-to-peer File-Sharing Networks for Child Development and Families,” *Applied Developmental Psychology* 25 (2004): 741–50.
- ⁹ Rob Jackson, “When Children View Pornography,” *Focus on the Family*, 2004, http://www.focusonthefamily.com/parenting/sexuality/when_children_use_pornography.aspx.

Capítulo 4

- ¹ Sheryl Gay Stolberg, “Researchers Find a Link between Behavioral Problems and Time in Child Care,” *New York Times*, abril 19, 2001, p. A22.
- ² Peter Ernest Haiman, Ph.D., “Effects of Type of Attachment on Child and Adolescent Behavior,” <http://www.peterhaiman.com/articles/effects-of-type-of-attachment.html>.
- ³ J. Twenge, et. al., “Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938–2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI,” *Clinical Psychology Review* 30 (2010): 145–54.

Capítulo 6

- ¹ Craig A. Anderson, Brad J. Bushman, 2001. “Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review of the Scientific Literature”, *Psychological Science* 12 (5): 353-359.
- ² *Ibid.*
- ³ *Vital and Health Statistics*, 2011. Series 10, Number 254, U.S. Department of Health and Human Services; Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics, Summary Health Statistics for U.S. Children: National Health Interview Survey (diciembre, 2012):11.

Capítulo 8

- ¹ ISU’s Gentile Authors Study Finding Nearly 1 in 10 Youth Gamers Addicted to Video Games, Universidad Estatal de Iowa, <http://www.public.iastate.edu/~nscentral/news/2009/apr/vgaddiction.shtml>.

- ² STD Trends in the United States, U.S. Centers for Disease Control and Prevention, <http://www.cdc.gov/std/stats11/trends-2011>.
- ³ *Íbid.*
- ⁴ Most Reported Chlamydia and Gonorrhea Infections Occur Among 15-24-Year-Olds, Marzo, 2013. STD Trends in the United States, 2011 Data for Chlamydia, Syphilis, and Gonorrhea, U.S. Centers for Disease Control and Prevention, <http://www.cdc.gov/std/stats11/trends-2011>, p. 2.
- ⁵ Sexually Transmitted Diseases Surveillance, Syphilis, 2006, U.S. Centers for Disease Control and Prevention, <http://www.cdc.gov/std/stats06/syphilis.htm>.
- ⁶ Most Reported Chlamydia and Gonorrhea Infections Occur Among 15-24-Year-Olds, Marzo 2013. STD Trends in the United States, 2011 Data for Chlamydia, Syphilis, and Gonorrhea, U.S. Centers for Disease Control and Prevention, <http://www.cdc.gov/std/stats11/trends-2011>, p. 2.
- ⁷ D. T. Fleming *et al.*, 1997. Herpes Simplex Virus Type 2 in the United States, 1976-1994, *New England Journal of Medicine* 337:1105-60.
- ⁸ <http://justherpes.com/facts/genital-herpes-statistics-us-hsv2/>.
- ⁹ Denise D. Hallfors, Martha W. Waller, Daniel Bauer, Carol A. Ford, Carolyn T. Halpern, 2005. Which Comes First in Adolescence—Sex and Drugs or Depression?, *American Journal of Preventive Medicine* 29 (3):163.
- ¹⁰ National Longitudinal Survey of Adolescent Health, Wave II, 1996. Para analizar los datos consultar el reporte de Heritage Foundation, “Sexually Active Teenagers Are More Likely to Be Depressed and to Attempt Suicide,” Center for Data Analysis Report 03-04, junio 3, 2003.
- ¹¹ Cheryl B. Aspy *et al.*, 2007. “Parental Communication and Youth Sexual Behavior”, *Journal of Adolescence* 30 (3): 449-466.
- ¹² M. D. Resnick *et al.*, 1997. “Protecting Adolescents from Harm,” findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health, *JAMA* 278 (10):823—32.
- ¹³ Robert Rector, Kirk A. Johnson, Ph.D., Shannan Martin, Lauren R. Noyes, 23 de junio, 2003. Harmful Effects of Early Sexual Activity and Multiple Sexual Partners Among Women: A Book of Charts, WebMemo #303 on Sex Education and Abstinence, Heritage Foundation, <http://www.heritage.org/research/reports/2003/06/harmful-effects-of-early-sexual-activity-and-multiple-sexual-partners-among-women-a-book-of-charts>.
- ¹⁴ Resnick *et al.*, “Protecting Adolescents from Harm.”
- ¹⁵ L. Ku, F. L. Sonenstein, and J. H. Pleck, 1994. The Dynamics of Young Men’s Condom Use During and Across Relationships, *Family Planning Perspectives* 26: 246-251.

Capítulo 10

- ¹ http://www.childrenshospital.org/dream/summer08/the_teenage_brain.html.
- ² William Pollack, 1998. *Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Manhood* Nueva York, Henry Holt, p. 82.

³ Gender Differences in Bonding and Friendship, MarriageMoment, <http://www.marriagemoment.org/2011/01/gender-differences-in-bonding-and.html>.

⁴ Pollack, 1998. *Real Boys*, p. 86.

⁵ *Ibid.*

⁶ Kenneth Adam, Alexander P. Morgan, *When He's Married to Mom: How to Help Mother-Enmeshed Men Open Their Hearts to TRUE Love and Commitment*, 2007, Nueva York: Simon & Schuster).

⁷ Margaret Paul, 2011. *How to Become Strong Enough to Love*. N.p.: Indie Digital.

BIBLIOGRAFÍA

Adam, K., Morgan, A. P. 2007. *When He's Married to Mom: How to Help Mother- Enmeshed Men Open Their Hearts to TRUE Love and Commitment*. Simon & Schuster.

Adler, J. 1996. "Building a Better Dad". *Newsweek*, (17 de junio): 58-64.

Adler, M. (ed). 1952. *The Great Ideas: A Synopticon of Great Works of the Western World*. Chicago: *Enciclopedia Británica*.

Allison, P. D., Furstenberg, F. F. 1989. "How Marital Dissolution Affects Children: Variations by Age and Sex". *Developmental Psychology*, 25 (4): 540-49. American Time Use Surveys. Bureau of Labor Statistics. U.S. Department of Labor. 20 de junio, 2013. <http://www.bls.gov/news.release/atus.nr0.html>.

America's Children: Key National Indicators of Well-Being, 2013. Family Structure and Children's Living Arrangements. <http://www.childstats.gov/americaschildren/famsoc1.asp>.

Anderson, C. A., Bushman, B. J. 2001. "Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review of the Scientific Literature". *Psychological Science*, 12(5): 353-359.

Ang, R. P. 2008. "Dysfunctional Parenting Behaviors and Parenting Stress Among Mothers of Aggressive Boys". *Child & Family Behavior Therapy*, 30(4): 319-336.

Ashby, S. L., Arcari, C. M., Edmonson, M. B. 2006. "Television Viewing and Risk of Sexual Initiation by Young Adolescents". *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, 160:375-380.

Aspy, C. B., et al., 2007. "Parental Communication and Youth Sexual Behavior". *Journal of Adolescence* 30(3): 449-66.

Barkley, R. A. 1995. *Taking Charge of ADHD*. Nueva York: Guilford Press.

- Beaty, L. A. 1995. "Effects of Parental Absence on Male Adolescents' Peer Relations and Self-Image". *Adolescence*, 30 (120):873-880.
- Belsky, J. 2002. "Quantity counts: Amount of Child Care and Children's Socio-emotional Development". *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 23:167-170.
- Belsky, J., Fearon, R. M. P. 2002. "Infant-Mother Attachment Security, Contextual Risk and Early Development: A Moderational Analysis". *Development and Psychopathology*, 14: 293-310.
- Benenson, J. E., Morash, D., Petrakos, H. 1998. "Gender Differences in Emotional Closeness Between Preschool Children and Their Mothers". *Sex Roles*. 38 (11/12): 975-985.
- Benn, R. K. 1986. "Factors Promoting Secure Attachment Relationships Between Employed Mothers and Their Sons". *Child Development*, 57:1224-1231.
- Bickham, D. S., Rich, M. 2006. "Is Television Viewing Associated With Social Isolation? Roles of Exposure Time, Viewing Content, and Violent Content". *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, 160: 387-392.
- Bonkowski, S. E., Boomhower, S. J., Bequette, S. Q. 1985. "What You Don't Know Can Hurt You: Unexpressed Fears and Feelings of Children from Divorcing Families". *Journal of Divorce*, 9 (1): 33-45.
- Brody, L. R. 1985. "Gender Differences in Emotional Development: A Review of Theories and Research". *Journal of Personality*. 53: 14-59.
- Brooks, C., 2012. "Today's Working Women Still Do More Housework than Men". *Business News Daily*. <http://www.businessnewsdaily.com/2758-men-women-work-housework.html>.
- Brooks-Gunn, J., Petersen, A. C. 1991. "Studying the Emergence of Depression and Depressive Symptoms During Adolescence". *Journal of Youth and Adolescence*, 20 (2): 115-119.
- Brown, J. D., L'Engle, K. L., Pardun, C. J., Guo, G., Kenneavy, K., Jackson, C. 2006. "Sexy Media Matter: Exposure to Sexual Content in Music, Movies, Television, and Magazines Predicts Black and White Adolescents" *Sexual Behavior Pediatrics*, 117:1018-1027.

- Bush, L. 2004. "How Black Mothers Participate in the Development of Manhood and Masculinity: What Do We Know about Black Mothers and Their Sons?" *Journal of Negro Education*, 73 (4): 381-391.
- Bushweller, K. 1994. "Turning Our Backs on Boys". *American School Board Journal*, 181: 20-25.
- Coles, R. 1986. *The Moral Life of Children*. Nueva York: Atlantic Monthly Press.
- Coles, R. 1991. *The Spiritual Life of Children*. Nueva York: Mariner Books.
- Commendador, K. A. 2010. "Parental Influences on Adolescent Decision Making and Contraceptive Use". *Pediatric Nursing*, 36 (3):147-156.
- "Committee on Adolescence". 1993. *Homosexuality and Adolescence*. *Pediatrics*, 92 (4), 631-634.
- Covey, S. 2004. *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Nueva York: Free Press.
- Cox, M. (ed). 2005. *Questions Kids Ask About Sex: Honest Answers for Every Age*. Grand Rapids, Mich.: Revell.
- D'Angelo, L. L., Weinberger, D. A., Feldman, S. S. 1995. "Like Father, Like Son? Predicting Male-Adolescents' Adjustment from Parents' Distress and Self- Restraint". *Developmental Psychology*, 31 (6): 883-896.
- Diamond, M. J. 1986. "Becoming a Father: A Psychoanalytic Perspective on the Forgotten Parent", *Psychoanalytic Review*, 73: 445-460.
- DiIorio, C., Kelley, M., Hockenberry-Eaton, M. 1991. "Communication About Sexual Issues: Mothers, Fathers, and Friends". *Journal of Adolescent Health*, 24 (3): 181-189.
- Dittus, P. J., and Jaccard, J. J. 2000. "Adolescents' Perceptions of Maternal Disapproval of Sex: Relationship to Sexual Outcomes". *Adolescent Health*, 26 (4): 268-278.
- Dobson, J. 2001. *Bringing Up Boys*. Carol Stream, Ill.: Tyndale House.
- Drexler, P. 2009. "Mothers and Sons: How Close Is Too Close?". Huffington Post.

Eagly, A. H., Steffen, V. J. 1986. "Gender and Aggressive Behavior: A Meta-Analytic Review of the Social Psychological Literature". *Psychological Bulletin*, 100:309-330.

The Father Factor: Data on the Consequences of Father Absence and the Benefits of Father Involvement, National Fatherhood Initiative, <http://www.fatherhood.org/media/consequences-of-father-absence-statistics>.

Feldman, S. S., Wentzel, K. R. 1995. "Relations of Marital Satisfaction to Peer Outcomes in Adolescent Boys: A Longitudinal Study". *Journal of Early Adolescence*, 15 (2): 220-237.

Fergusson, D. M., Horwood, L. J., Lynskey, M. T. 1994. "Parental Separation, Adolescent Psychopathology, and Problem Behaviors". *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33 (8): 1122-1131.

Fleming, D. T., *et al.*, 1997. "Herpes Simplex Virus Type 2 in the United States, 1976-1994". *New England Journal of Medicine*. 337: 1105-1160.

Forehand, R., Neighbors, B., Wierson, M. 1991. "The Transition of Adolescence: The Role of Gender and Stress in Problem Behavior and Competence". *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 32 (6):929-937.

Friedman, C., Downey, J. 1994. "Homosexuality". *New England Journal of Medicine*, 331 (14): 923-930.

Gant, L. M., *et al.*, 1994. "Increasing Responsible Sexual Behavior Among High-Risk African-American Adolescent Males: Results of a Brief, Intensive Intervention". *Journal of Multicultural Social Work*, 3 (3): 49-58.

Gantt, A., Greif, G. 2009. "African American Single Mothers Raising Sons: Implications for Family Therapy". *Journal of Family Social Work*, 12 (3):227-243.

Giedd, J. N., *et al.*, 2006. "Puberty-Related Influences on Brain Development. *Molecular and Cellular Endocrinology*", 254-255: 154-162.

Girgus, J., Nolen-Hocksema, S., Seligman, M. E. 1989 August. "Why Do Sex Differences in Depression Emerge during Adolescence?"

Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Nueva Orleans, Louisiana.

Gjerde, P. F. 1988. "Parental Concordance on Child Rearing and the Interactive Emphases of Parents: Sex-Differentiated Relationships During the Preschool Years". *Developmental Psychology* 24 (5): 700-706.

Greene, J. P., Winters, M. A. 2006. "Leaving Boys Behind: Public High School Graduation Rates". *Civic Report*, núm. 48, Instituto Manhattan http://www.manhattan-institute.org/html/cr_48.htm.

Greenfield, Patricia M. 2004. "Inadvertent Exposure to Pornography on the Internet: Implications of Peer-to-peer File-Sharing Networks for Child Development and Families". *Applied Developmental Psychology*. 25: 741-750.

Greenson, R. 1968. "Disidentifying from Mother: Its Special Importance for the Boy". *International Journal of Psychoanalysis*, 49: 370-374.

Grossman, F., Pollack, W. S. Golding, E. 1988. "Fathers and Children: Predicting the Quality and Quantity of Fathering". *Developmental Psychology*, 24:82-91.

Grossman, F., Pollack, W.S., Golding, E. R., Fedele, N. M. 1987. "Autonomy and Affiliation in the Transition to Parenthood". *Family Relations*, 36: 263-269.

Guidubaldi, J., Cleminshaw, H. K., Perry, J. D., McLoughlin, C. S. 1983. "The Impact of Parental Divorce on Children: Report of the Nationwide NASP Study". *School Psychology Review*, 12 (3): 300-323.

Gurian, M. 2006. *The Wonder of Boys*. Nueva York: Penguin.

Haiman, P. E. "Effects of Type of Attachment on Child and Adolescent Behavior". <http://www.peterhaiman.com/articles/effects-of-type-of-attachment>.

Hall, J. A. 1978. "Gender Effects in Decoding Nonverbal Cues". *Psychological Bulletin*, 85: 845-857.

Hallowell, E., Ratey, J. 2005. *Delivered from Distraction: Getting the Most out of Life with Attention Deficit Disorder*. Nueva York: Ballantine Books.

- Halpern, D. F. 1997. "Sex Differences in Intelligence: Implications for Education". *American Psychologist*, 52 (10):1091-1102.
- Hedges, L. V., Nowell, A. 1995. "Sex Differences in Mental Test Scores, Variability, and Numbers of High-Scoring Individuals". *Science*, 269: 41-45.
- Herzog, J. 1982. "On Father Hunger: The Father's Role in the Modulation of Aggressive Drive and Fantasy". In S. Cath, A. Gurwitt, and J. Ross (eds.), *Father and Child* pp. 163-174. Boston: Little, Brown.
- Hodges, W. F., Bloom, B. L. 1984. "Parents' Report of Children Adjustment to Marital Separation: A Longitudinal Study". *Journal of Divorce*, 8 (1):33-50.
- Hoffman, M. I., Levine, I. F. 1976. "Early Sex Differences in Empathy". *Developmental Psychology*, 12:557-558.
- Hoff Sommers, C. 2000. Nueva York: Simon & Schuster.
- Howard, S. 2004. *The Correlation of Defensive Responses Between Mothers and Sons: An Attachment Perspective*. University of the Pacific.
- Ishikawa, F., Sumie, S., Akiko, O., Yasuko, S. 2009, "October. Psychosocial Adjustment Process of Mothers Caring for Young Men with Traumatic Brain Injury: Focusing on the Mother-Son Relationship". *Journal of Neuroscience Nursing* 41 (5): 277.
- Jacklin, C. N. 1989. "Female and Male: Issues of Gender". *American Psychologist*, 44: 127-133.
- Jackson, R. 2004. "When Children View Pornography. Focus on the Family", http://www.focusonthefamily.com/parenting/sexuality/when_children_use_pornography.aspx.
- Jenning, L. K. 2009. "Mother Courage". *Reader's Digest* 174 (1046), 110.
- Johnston, C., Hommersen, P., Seipp, C. M. "Maternal Attributions and Child Oppositional Behavior: A Longitudinal Study of Boys with and Without Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 77 (1): 189-195.

- Jordan, E. 1995. "Fighting Boys and Fantasy Play: The Construction of Masculinity in the Early Years of School". *Gender and Education*, 7 (1): 69-86.
- Kasen, S., Cohen, P., Brook, J. S., and Hartmark, C. 1996. "A Multiple-Risk Interaction Model: Effects of Temperament and Divorce on Psychiatric Disorders in Children". *Journal of Abnormal Child Psychology*, 24 (2): 121-150.
- Kessler, R., McRae, J. 1981. "Trends in the Relationship Between Sex and Psychological Distress: 1957-1976". *American Sociological Review*, 46:443-452.
- Kessler, R., McRae, J. 1983. "Trends in the Relationship between Sex and Attempted Suicide". *Journal of Health and Social Behavior*, 24:98-110.
- Kimura, D. 1992. "Sex Differences in the Brain". *Scientific American*, 119-125.
- Kindlon, D., Thompson, M. 2000. *Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys*. Nueva York: Ballantine Books.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., Scherlis, W. 1998. "Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being?" *American Psychologist*, 53 (9): 1017-1031.
- Krosnick, J. A., Anand, S. N., Hartl, S. P. 2003. "Psychosocial Predictors of Heavy Television Viewing Among Preadolescents and Adolescents". *Basic and Applied Social Psychology*, 25 (2): 87-110.
- Ku, L., et al., 1994. "The Dynamics of Young Men's Condom Use During and Across Relationships". *Family Planning Perspectives*, 26: 246-51.
- Levant, R. F. 1992. "Toward the Reconstruction of Masculinity". *Journal of Family Psychology*, 5: 379-402.
- Lever, J. H. 1976. "Sex Differences in the Games Children Play". *Social Work*, 23:78-87.
- Lewin, T. 1997. *Teenagers Alter Sexual Practices, Thinking Risks Will Be Avoided*. New York Times.

- Lier-Schehl, H., Turmes, L., Pinnow, M., El-Khechen, W., Kramer, M. 2011. "Measuring Mother-Child Relationship: A German Instrument for Both Self- Assessment and Assessment by Others (SF-MKI)". *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 60 (3): 192-205.
- Lifford, K. J., Harold, G. T., Thapar, A. 2009. "Parent-Child Hostility and Child ADHD Symptoms: A Genetically Sensitive and Longitudinal Analysis". *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50 (12): 1468-1476.
- Maccoby, E. 1990. "Gender and Relationships: A Developmental Account". *American Psychologist*, 45: 513-520.
- Maccoby, E., Jacklin, G. N. 1980. "Sex Differences in Aggression: A Rejoinder and Child Development Reprise". *ent*, 51: 964-80.
- Macrae, F., 20 de febrero, 2013. "Sorry to Interrupt, Dear, but Women Really Do Talk More than Men (13,000 Words a Day More, to Be Precise)". Mail Online. <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2281891/Women-really-talk-men-13-000-words-day-precise.html>.
- Manning, A. 1997. "Teens Starting Substance Abuse at Younger Ages". USA Today, 8D.
- Mannuzza, S., Klein, R., Bessler, A., Malloy, P., Hynes, N. 1997. "Educational and Occupational Outcome of Hyperactive Boys Grown-Up". *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36 (9):1222-1227.
- McIntosh, H. 1996. "Research on Teen-age Friendships Dispels Old Myths". *American Psychological Association Monitor*. Washington, D.C.
- McShane, K. E., Hastings, P. 2009. "The New Friends Vignettes: Measuring Parental Psychological Control That Confers Risk for Anxious Adjustment in Preschoolers". *International Journal of Behavioral Development*, 33 (6): 481-495.
- Mead, S. 2006, June. The Truth About Boys and Girls. <http://www.educationsector.org>.
- Meeker, M. 2007. *Your Kids at Risk: How Teen Sex Threatens Our Sons and Daughters*. Washington, D.C.: Regnery.
- Meeker, M. 2008. 100% "Chicos: 7 claves para que crezcan sanos y felices." Washington, D.C.: Regnery.

- Miller, K. S., Whitaker, D. J. 2001. "Predictors of Mother-Adolescent Discussions About Condoms: Implications for Providers Who Serve Youth". *Pediatrics* 108 (2): e28. doi: 10.1542/peds.108.2.e28.
- Moilanen, K., Shaw, D., Fitzpatrick, A. 2010. "Self-Regulation in Early Adolescence: Relations with Mother-Son Relationship Quality and Maternal Regulatory Support and Antagonism". *Journal of Youth and Adolescence*, 39: 1357-1367.
- "Mother-Son Ties Change Over Time, Influence Teen Boys' Behavior". 2011. *Science Daily*, August 31.
- National Institute of Mental Health. 2007. Teenage Brain: A Work in Progress. NIH Publication No. 01-4929. <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/teenage-brain-a-work-in-progress.shtml>.
- Nelson, D. A., Coyne, S. M. 2009. "Intent Attributions and Feelings of Distress: Associations with Maternal and Paternal Parenting Practices". *Journal of Abnormal Child Psychology* 37 (2): 223-237.
- Nolen-Hocksema, S. 1995. "Gender Differences in Coping with Depression across the Lifespan". *Depression*, 3: 81-90.
- Nolen-Hocksema, S., Girgus, J. S. 1994. "The Emergence of Gender Differences in Depression During Adolescence". *Psychological Bulletin*, 115 (3): 424-443.
- Nolen-Hocksema, S., Girgus, J. S., Seligman, M. E. P. 1992. "Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms: A Five-Year Longitudinal Study". *Journal of Abnormal Psychology*, 101 (3):405-422.
- Paul, Margaret. 2011. "How to Become Strong Enough to Love". Indie Digital, 2011.
- Peretti, P. O., di-Vitorrio, A. 1993. "Effect of Loss of Father Through Divorce on the Personality of the Preschool Child". *Social Behavior and Personality*, 21 (1): 33-38.
- Pleck, J., Sonenstein, F. L., Ku, L. C. 1993. "Masculinity Ideology: Its Impact on Adolescent Males' Heterosexual Relationships". *Journal of Social Issues*, 49 (3): 11-29.
- Pollack, W. S. 1990. "Men's Development and Psychotherapy: A Psychoanalytic Perspective". *Psychotherapy*, 27: 316-321.

- Pollack, W. S. 1992. "Boys Will Be Boys: Developmental Traumas of Masculinity- Psychoanalytic Perspectives." Paper presented as part of a symposium "Toward a New Psychology of Men" at the centennial meeting of the American Psychological Association, Washington, D.C.
- Pollack, W. S. 1995. "Reframing Masculinity: Men, Empathy and Empathy for Men". Paper presented at the Cambridge Symposium, Cambridge, Massachusetts.
- Pollack, W. S. 1995. "Becoming Whole and Good: A New Psychology of Men". International Coalition/Boys' Schools Symposium.
- Pollack, W. S. 1995. "Men's Erotic Desires: Love, Lust, Trauma, Sex, Biology, and Psychoanalysis". Paper presented at the 103rd annual convention of the American Psychological Association, New York.
- Pollack, W. S. 1996. "Boys' Voices: Can We Listen, Can We Respond? Toward an Empathic Empirical Agenda". International Coalition/Boys' Schools Symposium.
- Pollack, W. S. 1996. *Boys at Play: Sports and Transformation*. Hunting Valley, Ohio: University School Press.
- Pollack, W. S. 1998. "Mourning, Melancholia, and Masculinity: Recognizing and Treating Depression in Men", en W. S. Pollack and R. L. Levant (eds.), *New Psychotherapy for Men*. Nueva York: Wiley.
- Pollack, W. S. 1998. *Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Boyhood*. Nueva York: Henry Holt.
- Pottorff, D. D., Phelps-Zientarski, D., Skovera, M. E. 1996. "Gender Perceptions of Elementary and Middle School Students About Literacy at School and Home". *Journal of Research and Development in Education*, 29 (4): 203-211.
- Potts, M. K., Burnam, M. A., Wells, K. B. 1991. "Gender Differences in Depression Detection: A Comparison of Clinician Diagnosis and Standardized Assessment". *Psychological Assessment*, 3 (4): 609-615.
- Pruett, K. D. 1989. "The Nurturing Male: A Longitudinal Study of Primary Nurturing Fathers. In S. H. Cath, A. Gurwitt, and L. Gunsberg (eds.), *Fathers and Their Families*" (pp. 389-405). Hillsdale, N.J.: Analytic Press.
- Public Health Service. 1956. "Death Rates by Age, Race, and Sex, United States, 1900-1953: Suicide". *Vital Statistics Special Reports*,

43:30.

Ravitch, D. 1994. "The War on Boys". *Men's Health*, 110.

Resnick, M. D., *et al.*, 1997. "Protecting Adolescents from Harm". *JAMA* 27(10): 823-832.

Rideout, V., Roberts, D. F., Foehr, U. G. 2005. "Generation M: Media in the Lives of 8-18 Year-Olds". *Henry J. Kaiser Family Foundation*, 4-19.

Rohde, P., Seeley, J. R., Mace, D. E. 1997. "Correlates of Suicide Behavior in a Juvenile Detention Population". *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 27 (2):164-175.

Roy, K., Dyson, O. L., Jackson, J.-N. 2010. "Intergenerational Support and Reciprocity Between Low-Income African American Fathers and Their Aging Mothers", en W. E. Johnson (ed.), *Social Work with African American Males*. Nueva York: Oxford University Press, 2010.

Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., Kaplan, M. 2000. "The Relationship of Internet Use to Depression and Social Isolation Among Adolescents". *Adolescence*, 35 (138): 238-242.

Sax, L. 2005. *Why Gender Matters*. Nueva York: Broadway Books.

Science Daily. 2007. "When It Comes to Delinquency, Boys Are Exposed to More Risk, Less Protection".

Segell, M. 1995. "The Pater Principle". *Esquire*, 121-127.

Sells, C. W., Blum, R. W. 1996. "Morbidity and Mortality among U.S. Adolescents: An Overview of Data and Trends". *American Journal of Public Health*, 86 (4): 513-519.

Siegal, M. 1987. "Are Sons and Daughters Treated More Differently by Fathers than by Mothers?" *Developmental Review*, 7: 183-209.

Siegel, D. J., Hartzell, M. 2003. *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. Nueva York: Penguin.

Sinha, J. W., Cnaan, R. A., Gelles, R. W. 2007. "Adolescent Risk Behaviors and Religion: Findings from a National Study". *Journal of Adolescence*, 30 (2): 231-249.

Slater, M. D., Henry, K. L., Swaim, R. C., Cardador, J. M. 2004. "Vulnerable Teens, Vulnerable Times: How Sensation Seeking,

- Alienation, and Victimization Moderate the Violent Media Content-Aggressiveness Relation”. *Communication Research*, 31 (6): 642-668.
- Smith, C., Lundquist, M. 2009. *Soul Searching: The Religious and Spiritual Lives of American Teenagers*. Nueva York: Oxford University Press.
- Spokes, E. 2009. “The Blessings of Boys”. *Baltimore Jewish Times*, 17-19.
- Stolberg, S. G. 2001. “Researchers Find a Link between Behavioral Problems and Time in Child Care”. *New York Times*, 19 de abril, A22.
- Tronick, E., Cohn, J. 1989. “Infant-Mother Face-to-Face Interaction: Age and Gender Differences in Coordination and the Occurrence of Miscoordination”. *Child Development*, 60: 85-92.
- Tsai, T., Scommegna, P. 2012. U.S. “Has World’s Highest Incarceration Rate. Population Reference Bureau”. <http://www.prb.org/Publications/Articles/2012/us-incarceration.aspx>.
- Tyson, P. 1982. “A Developmental Line of Gender Identity, Gender Role, and Choice of Love Object”. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 30: 61-86.
- USA Today. 1997. “Children’s Time Spent with Family. Poll. U.S. Department of Justice. (1997). Males and Firearms Violence”. U.S. Department of Justice. (1997). Victim Characteristics.
- Villani, S. 2001. “Impact of Media on Children and Adolescents: A 10-Year Review of the Research”. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40(4): 392-01.
- Wang, W., Parker, K., Taylor, P. 2013. “Breadwinner Moms: Mothers Are the Sole or Primary Provider in Four-in-Ten Households with Children; Public Conflicted about the Growing Trend”. Pew Research: Social & Demographic Trends. <http://www.pewsocialtrends.org/2013/05/29/breadwinner-moms/>.
- Weinberg, M. K. 1992. “Boys and Girls: Sex Differences in Emotional Expressivity and Self-Regulation During Infancy”, en L. J. Bridges (ed.), *Early Emotional Self-Regulation: New Approaches to Understanding Developmental Change and Individual Differences*. Symposium conducted at the International Conference on Infant Studies, Miami, Florida.

Weinfield, N., Ogawa, J., & Sroufe, L. A. 1997. "Early Attachment as a Pathway to Adolescent Peer Competence". *Journal of Research on Adolescence*, 7:241-265.

Werner, N. E., Crick, N. R. 2004. "Maladaptive Peer Relationships and the Development of Relational and Physical Aggression During Middle Childhood". *Social Development*, 13 (4): 495-514.

Wolak, J., Mitchell, K. J., Finkelhor, D. 2003. "Escaping or Connecting? Characteristics of Youth Who Form Close Online Relationships". *Journal of Adolescence*, 26: 105-119.

Zachary, G. P. 1997. "Male Order: Boys Used to Be Boys, but Do Some Now See Boyhood as a Malady?" *Wall Street Journal*, A1.

Zaslow, M. J. 1988. "Sex Differences in Children's Response to Parental Divorce: I. Research Methodology and Postdivorce Family Forms". *American Journal of Orthopsychiatry*, 58 (3): 355-378.

ACERCA DEL AUTOR



Meg Meeker. Es profesora en el Programa de Capacitación de Residencia de Medicina Familiar, en el Hospital Munson Traverse City. Imparte conferencias sobre temas de salud pediátrica y relaciones entre padres e hijos; es invitada frecuente en programas de radio y televisión en Estados Unidos, y autora de numerosos bestsellers, incluyendo *Strong Fathers*, *Strong Daughters*; *The 10 Habits of Happy Mothers* y *Boys should be Boys*. Vive y trabaja en Traverse City, Michigan, donde comparte la práctica médica con su marido, Walter. Tienen tres hijas y un hijo

Blog: www.megmeekermid.com

ÍNDICE

PORTADA

PÁGINA DE TÍTULO

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1: Tú eres su primer amor (pero nunca se lo digas)

CAPÍTULO 2: Dale un vocabulario emocional

CAPÍTULO 3: Él trae arco y flecha (y el blanco está en tu espalda)

CAPÍTULO 4: Tú eres su hogar

CAPÍTULO 5: Si Dios se pintara los labios, usaría el mismo color que tú

CAPÍTULO 6: Dale un hacha

CAPÍTULO 7: Tú eres la conexión con su papá

CAPÍTULO 8: Sexo en la mente y lo que dice mi mamá

CAPÍTULO 9: Sabiduría y responsabilidad, dos grandes virtudes que recibe de ti

CAPÍTULO 10: Dejar ir (para recuperar)

AGRADECIMIENTOS

NOTAS

BIBLIOGRAFÍA

ACERCA DEL AUTOR

CRÉDITOS

Madres fuertes, hijos fuertes

Lecciones que toda madre necesita para criar hijos extraordinarios

Título original: *Strong Mothers, Strong Sons*

Publicado en inglés por: Ballantine Books, editorial de Random House, NY.

D.R. © 2014 Meg Meeker

Primera edición digital: marzo, 2015

D. R. © 2015, de la presente edición en castellano para todo el mundo:

Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.

Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,

Col. Granada, delegación Miguel Hidalgo,

C.P. 11520, México, D. F.

©Traducción: Rubén Heredia

©Diseño de cubierta: Amalia Ángeles

©Imagen de portada: Thinkstock

©Fotografía de la autora: Shea Petaja

www.megustaleer.com.mx

Comentarios sobre la edición y el contenido de este libro a:

megustaleer@penguinrandomhouse.com.mx

Aunque las historias presentadas en este libro son verídicas, se han cambiado algunos nombres y ciertas características de los individuos involucrados para proteger su identidad. Cualquier parecido con personas vivas o muertas es enteramente fortuito y accidental.

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN: 978-607-113-697-8



[/megustaleermexico](https://www.facebook.com/megustaleermexico)



[@megustaleermex](https://twitter.com/megustaleermex)

Conversión eBook:

Mutãre, Procesos Editoriales y de Comunicación