

Aunque sufras vértigo



Bruno Ferrero

La identidad y la autonomía sólo pueden adquirirse en un ambiente equilibrado.

Tú, papá, mamá, me recuerdas a Juanito adolescente, haciendo equilibrio en la cuerda floja. Y no es para envidiarlos...

Te veo suspendido/a entre el cielo y la tierra, entre la vida cotidiana y los sueños. Como las de una buena guitarra, la cuerda vibra, y te obliga a buscar otro punto de equilibrio. Debes esforzarte para definirlo y crearlo, a cada instante, por el bien de todos: de tus hijos, de la pareja, de toda la familia. La identidad y la autonomía, distintivos para toda la vida, sólo pueden adquirirse en un ambiente equilibrado.

Nutrirlos bien, para su crecimiento como personas, resulta mucho

más difícil que darles una buena dieta alimenticia. Se trata de dosificar, muy cuidadosamente, una serie de ingredientes ordenados como opuestos: libertad-límites, confianza-desconfianza, actividad-tranquilidad, superfluo-necesario, vínculo-separación, permitir-prohibir, tener-desprenderse, etc. Se trata de saber cuándo es necesario sostener y ayudar y cuándo es preciso dejar que se arreglen solos.

La pregunta es cómo descubrirlo. Por eso, debes estar atento al ritmo y sus rituales diarios. Un atento examen de sus actividades, día

a día, te lo dirán. ¿Hay proporción entre su actividad y sus momentos de calma? ¿Qué come? ¿Cuánto duerme? ¿Cuánto se mueve? ¿Cómo vive su trabajo escolar? Si adviertes su estrés, debes «vitaminarlo» con dosis complementarias de equilibrio, como una bebida caliente y un fuerte abrazo, o sentarse juntos en la cama, y leerle un cuento, antes de dormir... No hay recetas: cada día es diferente. Así que conviene que la vitamina sea distinta.

La identidad y la autonomía, distintivos para toda la vida, sólo pueden adquirirse en un ambiente equilibrado.

Podría decirse que con los niños resulta más sencillo que con los adolescentes, que plantean todo en blanco o negro. Para ayudar a tu

hijo adolescente, tienes una gran tarea por delante. Mientras él lucha a brazo partido para conquistar su independencia, tu estrategia debe apuntar a fortalecer los vínculos, aunque te rechace.

Como caminando en la cuerda, todos los días te preguntarás cuánta libertad concederle, y cuáles experiencias lo enriquecerán o dañarán.



Ejercicios para aprender a ser equilibrista

Primer ejercicio: eliminar las influencias negativas del mundo actual. Seguramente te habrá dicho cosas como: Pero si a fulanito/a lo/a dejan, ¿por qué yo no puedo?

y ¿por qué no puedo tener un televisor en mi cuarto, como todos mis amigos? Las costumbres de otras familias se introducen en la tuya, como alternativas que te descalifican. Tú crees que tus límites, coherentes y razonables, lo protegen. Y si no abusas de tu autoridad, aunque sienta rabia, le infundirás la certeza de saber que alguien se preocupa tanto por él que hasta llega a tomar medidas impopulares.

Aunque actúes conscientemente por su bien, y esperes ver los frutos en el futuro, no te conformes, porque también debes satisfacer su necesidad de sentirse igual que los otros. Sigues caminando en una cuerda floja, que cimbra.

Segundo ejercicio (más arriesgado): enseñarles a confiar en las personas, desconfiando de ellas. El problema se plantea cuando aparece un «seductor», uno de esos suje-



Mientras sea niño, tu tarea consiste en proteger su inocencia e ingenuidad.

tos que lo fascina, que lo envuelve entre sus seguidores e imitadores. Proscribir al nuevo adversario sería tan imprudente como ponerse a aletear con los brazos para mantener el equilibrio.

Es vital que le enseñes a pesar las situaciones, a juzgar a las personas, a distinguir los verdaderos amigos

de los falsos. Mientras sea niño, tu tarea consiste en proteger su inocencia e ingenuidad, y provocar, simultáneamente su actitud crítica frente a esos héroes de mentira que lo deslumbran. Llegará, más tarde, el momento doloroso en

que, con tus mismos argumentos, te juzgará; pero mantén la calma: posiblemente esté aprendiendo a discernir. El éxito de que lo consiga reside en que hayan mantenido una relación afectuosa y enriquecedora, fundada en la confianza, la honestidad y la aceptación.

Es vital que le enseñes a pesar las situaciones, a juzgar a las personas, a distinguir los verdaderos amigos de los falsos.

Convertirte en un papá o una mamá equilibrista requiere nervios de acero, fuerza interior, y la solidez de la pareja. Mientras caminas(n), ya recibes(n) el mejor premio: la armonía interior y exterior de la familia y de todos sus miembros.

