

Escuela del Amor para la Familia

Laura Rincón Gallardo
Elvira Halabe Cherem



Escuela del amor para la familia

Laura Rincón Gallardo
Elvira Halabe Cherem

Índice

Prólogo	VII
Introducción	XI
1. Chilú: El cuento que siempre han soñado los padres	1
2. Reflexión	31
3. Sentimientos en polaridad	35
4. El manejo de la rabia	39
5. Escucha inteligente que contacta con los sentimientos	47
6. Nuestro niño interno	57
7. Práctica de abrazos	61
1: El abrazo al bebé	62
2: Ante el berrinche	63
3: Abrazo para leer un cuento	65
4: Tristeza en niños	65
5: Jugando a ser bebé	66
6: Caricias que abrazan	68
7: Auto abrazo	68
8: Abrazo de adultos antes la tristeza	68
9: Padres a hijos adultos	70
10: Rabia en la pareja	71
11: Abrazo al moribundo	72
12: Abrazo ante crisis en la escuela	73
8. Origen-orden, AMOR	75
9. Reconciliación con papá/mamá estén donde estén	85

Escuela del amor para la familia

D.R. © Laura Rincón Gallardo y Elvira Halabe Cherem

Diseño de portada:
Paola Beck

Ilustraciones Chilú:
Paola Beck

Ilustraciones Práctica de abrazos:
Mónica Díaz Oldenburg

Voz del CD: Martha Ortiz

ISBN: 978-607-9266-08-0

Reservados todos los derechos y prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la editorial.

Impreso en México / Printed in Mexico

*Dedicamos este libro a nuestra maestra
Jirina Prekop, sus enseñanzas han
cambiado nuestras vidas.*

*Gracias a mi maestra Laura Rincón
Gallardo, su confianza me ha dado
seguridad. E.H.Ch.*

La crisis mundial no sólo ha atacado al área financiera y, con la contaminación, al medio ambiental, sino también ha arremetido contra el amor y la unión entre las personas, es decir, se ha ido contra el aspecto humano que tiende a desaparecer.

Esto se nota especialmente en las ciudades grandes, ricas y altamente civilizadas, donde los síntomas de los problemas son el anonimato, la desolación, la depresión y la agresión, así como la drogadicción.

No importa si estamos hablando de Berlín, Tokio, Moscú o Praga. El ser humano sensible sabe que no podemos continuar así. ¿Nos encontramos ante el fin de una época? ¿Hemos llegado a un punto en el que tenemos que retroceder? ¿Nos queda tiempo para regresar y actuar para salvarnos cuando ya casi nos ha llegado la hora? Hay quienes piensan que ya hemos traspasado el límite. Sin embargo, las masas no quieren escuchar nada acerca de ese amenazante futuro, y goza, aparentemente, día tras día, la vida (muchos de ellos intentando mantenerse jóvenes y en forma). Sin embargo este bienestar es ficticio, se nutre sólo del consumismo. Algo similar a los últimos días del Titanic. “¡Después de nosotros, el diluvio!”

Yo personalmente soy de las personas que piensa que aunque nos queda poco tiempo aún podemos actuar. Y en este sentido, cito una frase de la antigua sabiduría china: “Es mejor encender una vela que quejarnos de la oscuridad.” Este libro no pretende lamentarse del peligroso abismo ante el que nos encontramos actualmente, sino precisamente de no llegar y caer en él. Estoy convencida que muchos de nosotros sabemos

—o por lo menos queremos saber— cuál es la solución correcta. Somos aquellos que estamos convencidos y sabemos en el fondo de nuestro corazón que el amor es el valor más alto en esta tierra; es el parámetro de todas las cosas, el indicador del equilibrio entre los valores materiales y espirituales. Los seres humanos sólo pueden sentirse bien si las fuerzas espirituales son mayores que las materiales.

El ser humano se vuelve humano con otros, es decir, al producir amor. De ninguna manera puede surgir lo humano estando sentado frente a una computadora o de las cuentas bancarias. Al contrario, el amor sólo puede surgir cuando el ser humano trata a otro con amor. Si el materialismo tiene más peso, se expande mucho más el egoísmo, la codicia y la desolación, y entonces aparece una alienación de lo humano. En pocas palabras: una deshumanización. Así, en el punto más álgido de nuestra sociedad civilizada, se han colocado las premisas del desarrollo técnico-material, y viéndolo de una manera realista no sabemos

cómo parar su curso. Lo que sí podemos hacer es fortalecer el amor y controlar con su fuerza al materialismo. Esta es una visión valiente y reveladora.

La energía que impulsa nuestra esperanza, y que nos proporciona una solución activa, es exclusivamente el resultado del amor. En este tema no podemos contar con el apoyo de los ministerios, las autoridades, las universidades, ni tampoco lo solucionaremos haciendo reformas o filosofando. Lo decisivo es la conciencia de cada ser humano. Es en la familia, en este íntimo microcosmos, donde puede encenderse la luz, ya que todo ser humano recibe el amor de su madre en su temprana infancia, y es solamente en su familia donde aprende acerca del amor. De esta manera, la sanación mediante el amor no sucederá con escritos, conferencias o con fundamentos científicos, sino a través del amor vivenciado en forma práctica por la persona que ama.

Para esto no se necesita un doctorado, sino solamente la lógica y la fuerza de acción del corazón. Recordemos las famo-

sas palabras de San Pablo en la primera carta a los Corintios:

“Aunque yo hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles,
si no tengo amor,
soy como una campana que resuena o un platillo que retiñe. Aunque tuviera el don de la profecía y conociera todos los misterios y toda la ciencia, aunque tuviera toda la fe, una fe capaz de trasladar montañas,
si no tengo amor,
no soy nada.”

Muchos de nosotros sabemos que la redención de la crisis actual de la civilización depende exclusivamente del amor. No lograremos detener el continuo avance técnico. Lo que podemos hacer es fortalecer el amor para que pueda dirigir el desarrollo técnico a favor de lo humano. Este es el inicio de la revolución del amor y, al mismo tiempo, su meta.

Estamos conscientes que el amor puede surgir y suceder sobretodo en el seno familiar, y la familia, por otro lado, necesita el amor como alimento. Me

da gusto encontrar personas que aplican sus ideas creativas y apoyan metódicamente este círculo virtuoso. Mi aportación es la creación de cursos y entrenamientos en el tema del amor. Este libro es un manual práctico. No se trata de una terapia, sino de una prevención que busca y promueve un estilo de vida diferente, en el que el amor incondicional dentro de la familia se logra en todos los aspectos. Este entrenamiento se está difundiendo a nivel mundial de familia a familia, de colonia a colonia, de ciudad a ciudad. Un corazón encendido enciende nuevos corazones. Llama la atención que los europeos del sur y los sudamericanos demuestren mucho más entusiasmo que las personas del norte; lo cual seguramente está condicionado a la forma de vida: más con la cabeza o más con el corazón. Después de tres años de impartir estos cursos junto con mis colaboradores, decidí darles seguimiento a los participantes para saber el efecto a largo plazo. Los resultados fueron de mayor alcance que lo que hubiera podido soñar. En las familias renace el amor, y con él la confianza y la

autoestima, el amor de los hijos de cualquier edad hacia sus padres, así como el amor en la pareja y el amor hacia la persona que se creía enemigo; renace también la alegría de la convivencia activa o simplemente la felicidad. El cielo nos ha acompañado riendo. “Evangelio vivido”, fue la respuesta de mi asesor teológico de confianza cuando le pregunté lo que pensaba de mi concepto de entrenamiento.

Las familias, sin embargo, no participaron por el puro gusto al amor. Por el contrario, casi todos los casos estaban motivados por una pena amorosa, o cuando la felicidad matrimonial o la bendición deseada de un hijo no se había manifestado. En este momento crucial buscaron la ayuda para que resurgiera el amor. El comportamiento es parecido al que sufre la sociedad en crisis. Si simplemente hiciéramos a un lado los pensamientos negativos respecto a la crisis, restándoles importancia, la oportunidad de combatirla se nos escaparía de entre las manos. Debemos ver cada detalle con exactitud para encontrar conscientemente y de manera orientada las oportunidades para superarla.

Este libro es la semilla, que Laura Rincón Gallardo y Elvira Halabe aportan para que las familias, y las comunidades se beneficien con la ESCUELA DEL AMOR PARA LA FAMILIA, en México y América latina.

En el tercer congreso internacional del INSTITUTO PREKOP, se presenta por primera vez el desarrollo de este anhelo.

Deseo que este libro alcance muchos corazones del mundo latinoamericano.

Introducción

Hace algún tiempo Jirina Prekop me habló de un proyecto llamado Escuela del Amor para la Familia en el que trabajaba y me dejó pensando....

Lo comenté con Elvira Halabe, quién de inmediato generó una serie de ideas que me parecieron muy creativas y de esa plática nació este proyecto para México y América Latina.

Comenzamos a imaginar lo maravilloso que sería dar a conocer a mucha gente del país nuestro propósito, a personas que difícilmente tendrían acceso al Instituto Prekop por muy diversas razones, tanto físicas como económicas.

Pensamos en gente que por marginación o por pobreza no tienen la posibilidad de capacitarse para comunicarse bien con sus hijos, o para poner en orden su sistema familiar y mostrar su amor con ayuda de los abrazos.

Paralelamente nuestras colegas de Lima, Perú estaban haciendo realidad este sueño, habían finalizado su formación en Terapia de Contención y pusieron en práctica sus conocimientos en una comunidad de personas de bajos recursos; de alguna manera se nos habían adelantado.

No esperamos más, Jirina trabajaba ya en el proyecto en Europa, las peruanas en América del Sur, era urgente, pues, que pusiéramos manos a la obra para darle a los mexicanos una Escuela del Amor para la Familia que a su vez fuera útil a todos los países de habla hispana.

Pensamos que lo mejor era ofrecer este entrenamiento en el marco del III Congreso Internacional al que asistiría Jirina; nuestro sueño era poder ofrecer capacitación a los asistentes para que pudieran difundir las estrategias que conforman la Escuela del Amor entre las familias y más allá, en comunidades de maestras, enfermeras, educadoras, trabajadores sociales y todos aquéllos que trabajan con seres humanos.

El objetivo de esta escuela es enseñar lo más indispensable para que en las familias pueda fluir el amor libremente y sin bloqueos y esto se logra recordando a los padres que:

- ▶ El amor incondicional hacia sus hijos es el más alto principio.
- ▶ En un corazón con rabia no hay espacio para el amor.
- ▶ El amor a los hijos se transmite sólo si hay una reconciliación con los padres.
- ▶ El dolor acumulado y “tragedo” de la infancia frecuentemente se manifiesta en enfermedades psicosomáticas.
- ▶ Los brazos fueron hechos para abrazar.

- ▶ Es necesario liberar y solucionar el dolor para poder hacer espacio para el amor.
- ▶ La comunicación hace la relación.

Además del entrenamiento que se impartiría en el congreso, era necesario crear un libro que serviría como manual para que los asistentes puedan llevar lo aprendido y compartirlo con más personas logrando así un efecto cascada, multiplicando estos conocimientos y la experiencia.

Este libro es el resultado de nuestros encuentros para dar forma y acomodar lo que habíamos escrito, ha surgido del deseo de compartir a muchos seres humanos el abrazo de contención como forma de vida y como la llave maestra que nos dio Jirina hace muchos años para que padres e hijos encuentren el amor necesario para ser felices.

1 Chilú

El cuento que siempre han soñado los padres

Acabo de regresar de un viaje maravilloso, fui a un país muy lejano llamado Chilú y regresé tan impresionada que tengo la necesidad de compartirles todo lo que allá vi y experimenté.

Simplemente quiero contarles la forma en que viven los habitantes de dicho país, sus costumbres, sus valores y sobre todo la forma en la que se relacionan los seres humanos.

Lo primero que me sorprendió fue darme cuenta que los padres son fuertes y seguros en el manejo de sus hijos, simplemente porque esto lo conocen desde siempre, forma parte de su cultura, sus padres fueron así y ellos nunca se lo han cuestionado, por lo tanto, en Chilú los padres son los grandes y fuertes y los hijos los pequeños y protegidos.

La relación madre-hijo, que como sabemos empieza desde que el bebé está en el vientre, continua con el nacimiento y así perdura por siempre. Todos los bebés nacen en su propia casa y en el mismo momento del parto, de forma natural y lógica, son puestos de inmediato en los brazos de mamá.

Cuando el niño nace, madre e hijo se descubren, se miran durante horas; la madre hace lo que hacen las leonas, las gatas, las chimpancés, normalmente lo que hacen, en el mundo de los mamíferos, todas las madres: lo huelen, acarician, mecen, arrullan y besan, y el bebé se llena de una sensación de plenitud y felicidad; logró salir al mundo con todo su esfuerzo

y percibe que recibe un premio al estar abrazado por su ma-



dre, descansando y recibiendo un amor inmenso.

La sensación de la madre es algo profundo y maravilloso. Acaba de parir con un esfuerzo enorme y se siente plena y triunfante; su bebé ha nacido gracias a ella y un gran trabajo físico. Tenerlo en brazos es su premio y el parto la más grandiosa experiencia de satisfacción y felicidad.

La felicidad de ambos segrega una cantidad impresionante de hormonas que genera algo así como un pegamento entre los dos; es también como una burbuja que envuelve al bebé y a la mamá para vivir algo maravilloso que se llama amor.

Cómo los habitantes de Chile son muy sabios, saben que cuando una mamá abraza a su hijo para tenerlo en contacto con su cuerpo, siguiendo simplemente su instinto materno, ambos tendrán una excelente relación, decisiva para un desarrollo sano y estable en la personalidad del hijo.

Hablando de escuchar el instinto materno, las mamás de Chile inventaron algo genial para seguir sintiendo lo mismo que percibían en la burbuja, pues querían tener a los bebés muy cerca de su corazón, poder moverse con ellos y transportarlos a cualquier lugar.

Le llaman rebozo y es una simple tela o lienzo que rodea su cuerpo; en éste acomodan a su bebé, y en él se siente tan apretadito, cálido y mecido como cuando estaba dentro de su mamá. Para él las cosas han cambiado poco, ya que sus sensaciones son parecidas a cuando se sentía como un gatito o perrito muy pequeño y resguardado de todo lo que podría molestarle cuando su mamá lo llevaba dentro de ella. En el rebozo revive la contención y el arrullo que tan bien conoce y, por lo tanto, siente que llegó a un mundo amable donde sus habitantes practican el más alto grado del amor.

En esta relación que tuvo un excelente comienzo, la mamá y su bebé se sienten cada vez más compenetrados, armonizados y sintonizados, como dos instrumentos musicales tocando la melodía más bella del mundo, la cual



Leboyer dice: “Ser cogidos, acunados, acariciados, tocados, masajeados, cada una de estas cosas es alimento para los niños pequeños. Tan indispensable sino más que vitaminas, sales minerales y proteínas. Si se les priva de todo eso y del olor y del calor y de la voz que tan bien conocen, el niño, aunque esté harto de leche, se dejará morir de hambre.”

Gutman, L. LA REVOLUCIÓN DE LAS MADRES. Editorial Integral (2009) pág. 119

“El vínculo del apego se expresa al momento del nacimiento. Aquí es cuando el intercambio molecular que se ha estado preparando durante los nueve meses brota en el momento del encuentro piel con piel en forma de emociones y sentimientos vinculantes y perdurables a través del tiempo.”

Cyrułnik, B. DE CUERPO Y ALMA. Gedisa editorial (2000) pág. 107

En el rebozo, el bebé se siente casi como si siguiera dentro de la madre, pues conoce la contención y el arrullo y esto lo llena de confianza y seguridad para la vida.

se enriquece cada vez más en la medida en que el bebé crece y comienza a desarrollarse física y emocionalmente.

Afortunadamente, la mamá no tiene que separarse de su bebé porque deba volver al trabajo unas semanas o meses después del nacimiento; son pocas las personas que, por ser muy ricas, tienen niñeras o enfermeras que se hacen cargo de los bebés recién nacidos o que viajan a países lejanos dejando a los hijos con las nanas.

En esta burbuja, convertida después en rebozo, el bebé se fortalece emocionalmente y, por lo tanto, el miedo es desconocido para él. De esta manera, se crea eso que los psicólogos llamaron mucho tiempo después “una vinculación

satisfactoria”; que quiere decir que el bebé se llena de una gran confianza y seguridad proporcionadas por la vida en la burbuja, que al convertirse en rebozo, quedan registradas en sus neuronas de manera que las llevará consigo para los futuros vínculos del resto de su vida.

En Chile, los papás van a trabajar y se ocupan de traer el dinero a casa; las mamás, aunque también trabajan, se sienten satisfechas de su papel de mamás y amas de casa y se organizan de tal manera que tienen tiempo para este nuevo bebé, así como para sus otros hijos.

“El estrés en el entorno puede alentar o frenar la creación de vínculos. Los vínculos emocionales y los lazos que establecemos con nuestras primeras figuras protectoras duran toda la vida. Esas tempranas figuras protectoras se convierten en parte de nuestros circuitos cerebrales por vía del refuerzo proporcionado por reiteradas experiencias de cuidados físicos y emocionales, o por su ausencia. Los circuitos de seguridad se basan en esas figuras protectoras predecibles y seguras. Sin ellas no se forman en el cerebro circuitos de seguridad o éstos son escasos. Se podrá sentir amor a corto plazo, pero la vinculación emocional a largo plazo puede ser más difícil de lograr y mantener.”

Bowlby, J. (1988) A secure base: Parent child attachment and healthy human development, Basic books, Nueva York.

Como no existen la televisión, la computadora ni los juegos de video, ellas se las ingenian para proporcionar a sus hijos entretenimientos, como la lectura de cuentos o las manualidades, aunque esto no lo hacen toda la tarde, pues los niños encuentran diversión y compañía en los juegos con otros niños en el jardín o en la calle; recordemos que tienen una gran capacidad para vincularse. Además esto es saludable para ellos, pues los juegos implican actividad y movimiento lo que impide que los niños engorden por permanecer pasivos toda la tarde.

La seguridad y confianza que el vínculo con la madre le da al bebé quedan registradas en sus neuronas; con éstas, logrará tener vínculos satisfactorios a lo largo de su vida.



Por la noche, llegan a su casa cansados, sudados y sucios, pero muy contentos, sin darse cuenta que lograron muchas cosas. No sólo hicieron ejercicio físico, sino que también fomentaron vínculos con sus compañeros a través de las habilidades que esto implica: comunicarse, dialogar, compartir, ceder, prestar, esperar, inventar, pertenecer, reír, llorar, confrontar, pelear, reconciliarse, etc.

“El primer principio de la organización del cerebro consiste en la suma de genes y hormonas, pero no podemos desatender el ulterior esculpido del cerebro que resulta de nuestras interacciones con otras personas y nuestro entorno. El tono de voz, el contacto y las palabras de un progenitor o una cuidadora ayudan a organizar el cerebro del niño e influyen en su versión de la realidad”.

Brizendine, L. EL CEREBRO FEMENINO. RBA libros (2007) pág. 56

Los juegos con los compañeros fortalecen los vínculos con ellos a través de múltiples habilidades que los niños practican.

Estas habilidades las aprenden y cultivan solos, a través de la simple convivencia diaria entre ellos; el sentimiento de grupo es muy importante y para mantenerse en él usan sus habilidades con el objetivo de asegurar su permanencia, no existe la actitud de “Esto ya se puso difícil mejor me voy”.



Por el contrario son tan inteligentes emocionalmente que siempre encuentran la manera de solucionar sus conflictos y recuperar sus vínculos satisfactorios; cuando sienten rabia no evaden el problema, lo hablan, se confrontan, se reconcilian y lo solucionan, después de esto, el amor regresa automáticamente.

Con esto aprenden a moverse en las verdaderas relaciones humanas a lo largo de la vida, sobre todo en la relación de pareja, en la que además se revive el vínculo satisfactorio con la madre; cuando surgen dificultades o problemas, echan mano de todas las habilidades de convivencia que aprendieron y utilizaron jugando con otros niños en la infancia.

“El ser humano necesita de otros para sobrevivir”

Cyrułnik, B. DE CUERPO Y ALMA. Gedisa editorial (2000) pág. 23



No existe la actitud de “Esto ya se puso difícil, mejor me voy”.

A la pareja esto le resulta fácil, pues ambos tienen la capacidad de resolver sus conflictos, ya lo llevan guardado en sus neuronas desde el inicio de su vida. Es interesante observar que un adulto, que de bebé tuvo estas experiencias, atrae a una compañera con características similares, entonces ambos serán capaces de superar los obstáculos y conflictos que ponen en riesgo su amor.

Cuando surgen problemas o pleitos, nadie se va a otro cuarto o sale de la casa furioso, por el contrario se las ingenian con todas las estrategias aprendidas a lo largo de su infancia pues saben solucionar sus conflictos cara a cara hasta que puedan volver a sentir el amor.

Por esta sencilla razón las parejas permanecen juntas, pues conocen desde pequeños lo que significa un vínculo amoroso y duradero, primero con la madre y después con los

En la relación de pareja se revive el vínculo satisfactorio con la madre, ambos practican las habilidades de convivencia que aprendieron jugando con otros niños en la infancia.

Explica Cyrułnik. La proximidad neuronal de la felicidad y la infelicidad corresponde probablemente a la necesidad arcaica de supervivencia. Casi todos los seres vivos saben resolver el problema del sufrimiento y del placer huyendo del primero y buscando el segundo. Para que estas dos pulsiones opuestas se acoplen hace falta inhibir rápidamente la reacción de huida o de ataque. Uno no puede pasarse la vida huyendo de la desdicha, como tampoco puede atiborrarse de felicidad. Desde el momento en que ocurre una desgracia, soñamos con la felicidad (...) el par de opuestos es lo que permite la supervivencia.

Cyrułnik, B. DE CUERPO Y ALMA. Gedisa editorial (2000) pág. 23



niños y los adultos con quienes se relacionan. Recordemos que la cercanía y contacto con la madre dentro de la burbuja es responsable de que los vínculos posteriores sean satisfactorios.

Conocen la experiencia de que pase lo que pase la mamá permanece, y aunque haya enojo o problemas, ella no lo aleja con la forma “educativa” de: ¡Te vas a tu cuarto y regresas cuando se te haya pasado!

Por el contrario al sentir enojo, los padres miran al hijo a los ojos y le dicen muy claramente como se sienten con la conducta mala o equivocada. Como resultado el niño se vuelve sensible y empático ante los sentimientos y las necesidades de sus padres, y con esta comunicación tan clara se da cuenta de la manera en la cual los afecta negativamente.

Esto lo aprenden los niños desde que comienzan a gatear y a formar parte activa del mundo de sus padres y como es la época de la vida en que las neuronas registran una cantidad infinita de información, esa comunicación tan clara con sus padres queda grabada automáticamente en sus cerebros.

Como los padres en Chile son muy sabios, entienden muy bien que en los primeros años de la vida de sus hijos se llevan a cabo múltiples conexiones neuronales y que en éstas se almacenan todas las experiencias vividas por ellos. Al final de la infancia las neuronas se van a convertir en una especie de mapa que va a orientar al niño, y más tarde al adulto, en todas sus acciones y conductas.

Múltiples conexiones neuronales se crean los primeros años de la vida; ahí quedan registradas todas las experiencias vividas por el niño, son como un mapa orientador en todas sus futuras acciones y conductas.

Estos padres son sabios porque están informados y conocen muy bien como funciona su cerebro y el de sus hijos, desde muy pequeños les explican: “Nuestro cerebro es como un cofre del tesoro que guarda varios compartimentos. Hay sobretodo tres que son muy importantes”:

El cerebro reptiliano. Es el que tenemos en común con los animales, se encarga de nuestros impulsos instintivos como el hambre, el sueño, el deseo sexual y cuando nos sentimos amenazados nos prepara para atacar o huir. Estas reacciones son idénticas a las de los animales; ante una situación de peligro: ATAQUE O HUIDA.

El sistema límbico. La palabra “límbico” proviene del latín limbus que significa borde, frontera; y precisamente este sistema está situado en los márgenes del cuerpo calloso; está relacionado con las emociones, la conducta, el pensamiento y la interpretación del mundo que nos rodea; es el encargado de las respuestas viscerales ante estímulos externos: lucha, ira y respuestas sexuales, senti-



mientos, memoria, etc. es el compartimento que guarda los sentimientos.

La corteza cerebral. En este compartimento se guardan nuestra conciencia y voluntad, el pensamiento y nuestra capacidad de aprender y razonar, es aquí donde se encuentran los millones de neuronas que, recordemos, son aquéllas donde se registran todas las experiencias buenas o malas de los niños. ¿Saben desde cuándo? Desde los últimos meses que vivió en el nidito, dentro de su mamá, o sea que desde entonces ya sabían si mamá y papá se alegrarían o no de su nacimiento. ¿Se imaginan?

Quando los padres cuidan y cultivan las diferentes formas de relacionarse con sus hijos, se vuelven mas humanos.

Quando los sentimientos de los niños son dolorosos es importante abrazarlos hasta hacerlos sentirse liberados y en paz.



Los papás saben muy bien que a los niños no se les pega ni tampoco se les aleja a otro cuarto cuando están enojados ya que esto es reaccionar con el cerebro reptiliano: ATAQUE O HUIDA. En Chilú es impensable que adultos humanos, sabios y civilizados puedan reaccionar como los animales.

Por el contrario ellos enseñan a sus niños desde temprana edad a reaccionar con la corteza cerebral o sea con el compartimento del cerebro que piensa y razona.

Esto se refleja en su capacidad de dialogar, confrontar ante el enojo y por lo tanto permitir que los niños entiendan la razón de porque los padres se enojan cuando ellos se portan mal. Después de la confrontación pasa algo maravilloso, el amor regresa a sus corazones y se sienten otra vez felices.

Obviamente los niños también tienen derecho a expresar con palabras cuando algo les enoja o los hace sentirse tristes, el resultado de esta capacidad es que los habitantes de Chilú sean inteligentes emocionalmente. Esto es muy simple, los padres cultivan y cuidan las diferentes formas y maneras de relacionarse y finalmente esto los hace más humanos.

Estos padres sabios de Chilú se ocupan no sólo de lo que sucede en el cerebro de sus hijos sino también de lo que pasa en su alma, por esta razón los tratan como flores delicadas y muy valiosas; saben como hablarles para no lastimarlos ni bajarles la autoestima, como ayudarles a expresar sus sentimientos, y se dan cuenta que cuando éstos son muy dolorosos saben perfectamente lo importante que es abrazarlos hasta hacerlos sentirse liberados, tranquilos y en paz.

Imitemos a los habitantes de Chilú, renunciando a castigos corporales, alejando a los niños a otro cuarto o retirándoles el amor por medio de la “ley del hielo”.

Hagámonos la promesa desde el corazón: “No vuelvo a castigar a mis hijos, ni siquiera rozándolos con la mano, pues al no haber contacto visual, no hay contacto cara a cara lo cual es decisivo “para sentir lo que siente el otro”.

De esta manera al surgir una crisis emocional, impedimos la huída, hagámonos conscientes padres e hijos que tanto la agresión física como la huída corresponden al nivel de los animales y que como personas debemos usar métodos más dignos del ser humano

“El abrazo nos permite relacionarnos, reconocernos, sentirnos”

Jirina Prekop

Los seres humanos pueden ser ellos mismos cuando desde pequeños han podido decir lo que guardan en su corazón, y no necesitan fingir ser otras personas para sentirse aceptados, respetados y amados.

De la misma manera saben que marcar límites da seguridad a los niños, que son marcos de referencia y claridad respecto al lugar que ocupan en la familia, y los aplican con voz clara y firme para que el niño pueda entender a la primera.

Esto, los niños, lo tienen muy claro, saben perfectamente que los pequeños son ellos y por lo tanto se ubican como tales y respetan los lineamientos de sus padres. El resultado es que los niños tiranos no existen.

En Chilú tanto niños cómo adultos se comunican libre y espontáneamente, sobretodo en terrenos complicados como en la expresión de los sentimientos como la rabia, la tristeza o el miedo, pero también en los sentimientos que nos conectan con la felicidad como el cariño, la aceptación, el reconocimiento y el amor.

Sucede entonces que los seres humanos son genuinos, esto es, que pueden ser ellos mismos ciento por ciento desde muy pequeños pues han podido decir lo que guardan en su corazón al sentirse tomados en serio por otros niños y adultos, y no tienen necesidad de fingir ser personas distintas para sentirse aceptados, respetados y amados.

La realidad es que en Chilú los habitantes viven felices, en un mundo apegado a las leyes de la naturaleza, escuchando su instinto humano y apelando a algo muy natural y sabio que llevan dentro llamado “sentido común.”

Un día tuve que regresar de mi viaje y mi sensación ha sido, desde entonces, de una profunda añoranza por ese mundo que ha conservado valores que hacen a las personas verdaderamente humanas.

He constatado, con tristeza, cuanto nos hemos alejado de esos valores y que han sido cambiados por otros, muy distintos, que hacen creer a la gente que son necesarios, buenos y valiosos.

En nuestro mundo, los medios de comunicación han tomado un auge y una fuerza impresionantes, su influencia en nuestra manera de vivir es absoluta, nos hacen creer por ejemplo a niños y a adultos que es importante comprar cosas nuevas cada vez porque son necesarias y, el tenerlas, nos hará sentirnos mucho más felices.

También surgió algo llamado “tecnología”, que consiste básicamente en la creación de aparatos, sistemas, juegos electrónicos etc. que facilitan la vida cotidiana y estorban las relaciones humanas.

La “tecnología” nos ayudó a ser más eficaces en el trabajo, en tener mejores y más rápidos resultados, que realmente han sido útiles a la humanidad.

El problema surge cuando dicha tecnología invade, literalmente, la vida y la forma de relacionarse de las personas, cuando los niños prefieren jugar con los juguetes tecnológicos que los hace alejarse de la oportunidad de jugar con otros niños.

Desgraciadamente las personas no se dan cuenta que han caído en una trampa y que ya no les queda tiempo, ni energía, para las cosas sencillas que antes valoraban mucho y que los hacían felices.

“Cuando el amor carece de cobijo, el ser humano busca la seguridad en los aparatos electrónicos que funcionan confiablemente y siempre de manera previsible. Así, uno que otro hombre prefiere comunicarse con el internet, acariciando con más frecuencia el mouse que a su mujer y a sus hijos”.

Jirina Prekop

La felicidad son momentos fugaces que necesitan de conciencia, tiempo y entrega para poder aparecer.



En esta carrera desaforada, inmersos en la tecnología, que los medios de comunicación promueve como indispensable, se les olvida que la felicidad son momentos fugaces que necesitan de ciertas condiciones para florecer.

Las condiciones más importantes para vivir plenamente son: conciencia, tiempo y entrega para vivir cosas muy simples como: presenciar los primeros pasos de un hijo, o cuando se le cae un diente, cuando florece la primavera, observar con él el salto de una rana, jugar en el suelo, ver los

rayos de una tormenta a través de la ventana o abrazarlo cuando se siente triste, sea pequeño o adolescente.

Otra cosa que nos aleja de la felicidad es pensar que el futuro es más importante que el presente, hacer grandes proyectos buscando la forma de ser más ricos, poniendo toda la mente y concentración en lo que podría venir o podría suceder. No nos damos cuenta que el presente es lo que realmente vale y se nos escapa cuando menos lo pensamos.

Hacemos comentarios como: “Ni cuenta me di cuando crecieron mis hijos, qué rápido pasa el tiempo... hubiera hecho... hubiera aprovechado...”.

De lo que tampoco nos damos cuenta es que este escape del presente nos llena de miedo porque frecuentemente nuestros pensamientos comienzan con la frase “y si...” Entonces la mente inventa fantasías catastróficas como: “Y si no educó bien a mi hijo; y si no me sale el negocio; y si mi marido me pone los cuernos; y si mi adolescente se embaraza; y si a mi hijo lo secuestran, etcétera”. La lista es interminable y vivimos con la certeza de que esa lista que fabrica nuestra mente se convertirá en realidad, lo sentimos como tener a un chango metido brincando dentro de nuestra cabeza todo el tiempo.

Además, la lista del miedo, nos hace tensar el cuerpo y bajar el sistema

de inmunidad, que se traduce en que nos enfermamos de múltiples cosas, ¡Pobres de nosotros! No nos hemos dado cuenta que somos nosotros mismos los que producimos esas enfermedades.

Rincón Gallardo, L. DE DÓNDE VIENE MI DOLOR. Instituto Prekop (2011).

Ante el desarrollo vertiginoso de todo lo que sucede en las mentes de la gente infeliz, resulta que el dinero que gana el papá ya no alcanza para la familia y bajo la presión de tener una mejor casa, televisión, coche, etc. y comprar y comprar, (esto se llama “consumismo”) las mamás tienen que salir a trabajar también. Lo más impresionante es que muchas de ellas se sienten más realizadas frente a la computadora que frente a su bebé.

La famosa “tecnología” invade muchos ámbitos de la vida, por ejemplo la forma de acompañar a las mamás a recibir sus

Cuando nos escapamos del presente nuestra mente fabrica pensamientos de miedo hacia el futuro, éstos nos tensan el cuerpo, bajan el sistema de inmunidad y finalmente nos enfermamos.



El ser humano se ha alejado del amor incondicional, los bebés son dejados muchas horas solos, sin que se les hable (se sienten perdidos), y tienen que consolarse solos, y/o con objetos como una mamila, un chupón o con juguetes.

bebés cuando nacen. Se piensa que un ambiente desconocido, estéril y frío lejos de casa es más seguro; estos lugares se llaman hospitales, son los mismos que antes servían solamente para atender a personas enfermas, como si el nacimiento de un bebé tuviera que ver con la enfermedad.

Lo más impactante y doloroso para la mamá y el bebé recién nacido es que en los hospitales se considera que es mejor para ambos mantenerlos separados por muchas horas, desde el momento en que el bebé, lleno de miedo e inseguridad, sale del cuerpo de la mamá.

El esfuerzo, dolor físico y cansancio de ambos no es tomado en cuenta pues no les permiten recuperarse juntos para olvidar la experiencia impactante recién vivida y disfrutar de la lluvia interna de hormonas responsables de la producción del pegamento y la burbuja del amor.



Al bebé lo llevan a un lugar espantoso llamado cunero, donde nadie le da amor, ni le hablan, ni lo arrullan, lo abandonan en una cuna de plástico, fría y estéril y es entonces cuando sus neuronas registran para la vida, soledad, miedo y abandono, además llora mucho por-

que extraña a su mamá y no entiende el motivo por el cuál no lo dejan estar cerca de ella.

Por raro que parezca, los señores que hacen esto con los bebés no son malos, sólo son ignorantes que no se dan cuenta del daño que están haciendo a todos esos recién nacidos, al vínculo con su mamá y a los posteriores vínculos con otros niños y con los adultos.

Aunque la mamá, por otro lado, se distraiga con visitas y regalos, en el fondo se siente infeliz, pues ya no tiene a su bebé en su vientre ni tampoco en sus brazos.

Cuando el bebé es traído nuevamente a su mamá, las hormonas del amor se desperdiciaron, el pegamento no pega y la burbuja se ha esfumado, y aun cuando la mamá se siente contenta al ver a su bebé sano, percibe, sin embargo, que algo fundamental está faltando.

“Volver a casa con un hijo que ha pasado días semanas o meses en cuidados neonatales es extremadamente difícil. Las madres no tenemos ningún ámbito donde confesar que para nosotras el bebé es un ser completamente extraño, al que le tenemos miedo. No comprendemos sus reacciones, sus llantos ni su carácter, ese niño extraño, que duerme en su cuna en casa, es nuestro hijo. Nos da vergüenza admitir que deseamos huir. Por lo general no tenemos leche propia para calmarlo, por lo tanto nos sentimos aún menos capaces para entenderlo, cobijarlo y amarlo; tenemos un niño ideal en nuestra casa y a un extraño en brazos.”

Gutman, L. LA REVOLUCIÓN DE LAS MADRES.
Editorial Integral (2009) pág. 149

“Los científicos también han demostrado que un cuidado intenso, por parte de un adulto cariñoso que infunde confianza, puede hacer que los niños sean más listos, sanos y aptos para hacer frente al estrés. Poseerán estas cualidades toda la vida y las transmitirán a las vidas de sus hijos. Por el contrario, los niños que reciban un trato maternal desatento o insuficiente sufrirán estrés, serán hiperactivos, enfermos y temerosos como adultos”

Calder, A.J. “Neuropsychology of fear and loathing”
Nature reviews of neuroscience 2/352-363

<http://www.personalismo.org/recursos/articulos/ve-la-staines-dr-jose-arturo-neurobiologia-del-apego/>



Las personas del hospital llevan la tecnología hasta sus últimas consecuencias. Un día inventaron que es más seguro, rápido y eficaz, cortar el vientre de la mamá y sacar al bebé repentinamente en la fecha y hora que al médico le acomoda, porque, según ellos, le ahorran a mamá y bebé mucho esfuerzo y dolor físico.

Esta acción es necesaria cuando hay dificultades para que el bebé salga naturalmente del cuerpo de la madre, sin embargo el problema surge cuando le dan más importancia a su comodidad que al respeto por los bebés y sus madres.

Y se hace una práctica constante con muchos bebés, aunque no sea necesario, a esto lo llamamos una cesárea innecesaria.

Rincón Gallardo, L. DE DÓNDE VIENE MI DOLOR. Instituto Prekop (2011).

Les es difícil darse cuenta de cómo la naturaleza dicta cuál es la forma natural de venir al mundo, y tampoco entienden que cuando los seres humanos se alejan de lo que dicta la naturaleza comienzan a destruirse.

Con esta acción se afanan en destruir el pegamento y las

burbujas generadoras del amor y creadoras de los vínculos satisfactorios y felices que sólo pueden lograrse a través del contacto cálido y cercano que ofrece una mamá a su bebé recién nacido.

En estos casos es menos probable que el bebé pueda quedarse con su madre, ha sido sacado del sueño profundo en que se encontraba y extraído abruptamente del nidito en que mamá lo tenía guardado. Como a la mamá le acaban de practicar una cesárea, dicen que está recién operada, consideran imposible poder ocuparse en darle amor al bebé.

Y ese bebé, que sufre un trauma por la forma en que es sacado de la mamá, tiene que irse a un lugar espantoso llamado cunero, y desde esa distancia el bebé no puede guardar en sus neuronas la confianza y la seguridad para la vida, sino soledad y miedo al abandono.

Al no vivir la experiencia del pegamento y la burbuja con su mamá, su entrada al mundo no la hace con la confianza y seguridad con que la haría a través del amor, sino todo lo contrario lo hace con inseguridad, desconfianza y miedo.

Sucede entonces una verdadera tragedia, no sólo a corto sino también a largo muy largo plazo. Aunque los señores responsables de esto, no se dan cuenta, que

Quando los seres humanos se alejan de lo que dicta la naturaleza, comienzan a destruirse.

El bebé que vive una cesárea innecesaria es sacado abruptamente del sueño profundo en el que se encuentra, esto lo llena de desconfianza y miedo.

“Vivimos en tiempos muy duros, en los que la destrucción del planeta es una realidad cotidiana imposible de negar. Todos los seres humanos estamos implicados en este deslizamiento hacia la contaminación del agua, del aire, de la tierra y de la naturaleza en su conjunto. Asombrosamente, coincide con una época en que la maternidad como símbolo de nutrición ha perdido todo valor social. Las mujeres y los hombres hemos llegado a ser tan estériles como los bosques podados. La circulación de la familia reunida o de la comunidad como eje central de las relaciones va perdiendo sentido en medio del egoísmo y el consumo desenfrenado”.

“Hoy, casi no hay bebés que nazcan espontáneamente, es decir a término. La mayoría de los partos son provocados artificialmente. Entre ellos hay un porcentaje de partos en los que hay riesgos para la salud de la madre, y donde la indicación adecuada es sacar al niño para ofrecerle la asistencia necesaria. En estos casos -que van en aumento, sería interesantísimo trabajar con cada madre en el futuro para comprender la dificultad personal (que luego es colectiva) para permanecer en el estado de gravidez el tiempo que ese bebé lo requiera. En muchos casos el artífice piensa que a partir de la semana treinta y siete empezamos a considerar que “el bebe ya podría nacer”, efectivamente con los recursos tecnológicos con los que contamos, hay bebés que “pueden nacer” y “pueden sobrevivir” incluso con treinta semanas de gestación, o menos, si el bebe “puede nacer” ¿para qué seguir esperando, con lo incómodo que es el último mes de embarazo? Ese parece ser el razonamiento habitual.”

Gutman, L. LA REVOLUCIÓN DE LAS MADRES. Editorial Integral (2009) pág. 144, 145.

Gutman, L. LA REVOLUCIÓN DE LAS MADRES. Editorial Integral (2009) pág. 14.



al impedir a estos bebés disfrutar la experiencia del pegamento y la burbuja con sus mamás, les están quitando la oportunidad de guardar en sus neuronas sentimientos de seguridad y confianza fundamentales para la vida, y como consecuencia tendrán muchas dificultades al intentar crear futuros vínculos con otros niños y con adultos y finalmente con una pareja.

Estas fatales consecuencias aparecen pronto, primero en la casa con su mamá. Después de la triste experiencia en el hospital la llegada a casa es todo lo contrario de lo que la mamá se imaginaba, su bebé no está contento ni satisfecho con la experiencia y llora más de lo que puede aguantar.

Como su entrada al mundo ha sido muy difícil y ardua, el bebé se vuelve exigente e irritable, la mamá no se siente una buena mamá porque no logra tranquilizarlo, la situación es todo menos alegría y felicidad, y el resultado es que el sentimiento del amor parece escaparse de entre sus manos.

Lo que se guarda en las neuronas de ese niño, desde el principio, no es un mapa orientador que le enseña el camino para relacionarse con confianza y seguridad.

Las fatales consecuencias continúan, cuando estos niños quieren jugar, las mamás, obviamente, no tienen tiempo de hacer cosas divertidas con sus hijos; son muy pocas, realmente, las que logran “disfrutarlos” en toda la extensión de la palabra.

“Los reclamos de los bebés se han evidenciado al momento del nacimiento cuando son separados de la madre. Al medir el cortisol la hormona del estrés de la saliva está mucho más elevado que en los bebés que permanecen piel con piel con su madre.”

<http://www.personalismo.org/recursos/articulos/ve-la-staines-dr-jose-arturo-neurobiologia-del-apego/>

La opción de salir a jugar con los vecinos al patio o a la calle escasamente se practica, pues recordemos que, estos niños, al no haber vivido la experiencia del pegamento y la burbuja con su mamá, les cuesta mucho trabajo llevar a cabo vínculos satisfactorios posteriores con otros niños y, cuando crecen, con otros adultos.

Algunos lo intentan y salen a jugar, pero al poco tiempo se dan cuenta que eso de la convivencia con otros niños es sumamente complicado, porque tienen que practicar muchas cosas como: comunicarse, dialogar, compartir, ceder, prestar, esperar, inventar, pertenecer, reír, llorar, confrontarse, pelear, reconciliarse, etc.

Al poco rato se dan por vencidos y se dicen “Esto ya se puso difícil mejor me voy”. Regresan a su casa frustrados e insatisfechos, frecuentemente con una gran sensación de rechazo y por lo tanto de fracaso.

Muchos de ellos tienen en su casa otra opción que a primera vista les parece más conveniente, pues no exige todas esas habilidades que se requieren para la convivencia porque, recordemos, los niños simplemente no las tienen en las conexiones neuronales de sus cerebros.

El no haber vivido la experiencia del pegamento y la burbuja con la mamá genera dificultades para llevar a cabo vínculos satisfactorios con otros niños y luego con adultos.

“En la mayor parte del mundo occidental existe la política de separar al bebé de su madre después del nacimiento, llevándolo a una incubadora. Esta separación dura varias horas. Los seres humanos somos los únicos mamíferos que separan a las crías sanas de sus madres, si esto ocurriera en el reino animal llevaría, en muchos casos, a la muerte de estas crías.^[1] Hasta el momento, las consecuencias médicas más estudiadas del despegue desde el nacimiento, son los destetes prematuros, (la morbilidad y la mortalidad) y la morbimortalidad que existe por el hecho de alimentar con fórmula artificial vs. leche materna.^[2] Las consecuencias sociológicas causadas por la privación con o sin separación física por parte de la madre y ausencia del padre llevan a problemas psicológicos del desarrollo que tienden a llevar al adolescente y en la edad adulta a la delincuencia con actos de violencia”.

^[1] Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants (Review) Copyright © 2009 The Cochrane Collaboration. Published by John Wiley & Sons, Ltd. (esta es un meta análisis que demuestra que el contacto piel con piel es muy superior en beneficios al bebé que el separarlo de su madre al nacimiento)

^[2] L.M. Barriuso, F. Sánchez-Valverde Prevalence of breast feeding in the north of Spain ANALES Sis San Navarra 1998, 21 (Supl. 3): 13-19.

Cuando los niños se enchufan solos a la tecnología están perdiendo la oportunidad de relacionarse con seres humanos, esto empobrece su capacidad de vincularse.



Ante la incapacidad de relacionarse, esta otra opción se presenta como “la solución”, y consiste en enchufarse a la televisión horas y horas, o jugar con los videojuegos que sus papás les compraron, éstos dan a los niños una aparente satisfacción, porque es un placer momentáneo, pues juegan solos, o con otro compañero igualmente problemático, aislados en su casa.

La situación parece ideal pues juegan sin verse ni relacionarse y mucho menos sin confrontarse. Cómo ven la televisión o juegan sentados prácticamente sin mover el cuerpo, se empiezan a convertir en niños obesos, con muchos kilos de sobrepeso en su cuerpo.

¡Pobres niños! Ya, para entonces, su insatisfacción y frustración no se refiere solamente a cómo se sienten por dentro, sino también a como se sienten por fuera.

Desafortunadamente los padres no se dan el tiempo para informarse ni aprender cual es la mejor manera de tratar a los niños, definitivamente no son padres sabios.

Las cosas se complican muy pronto, ese bebé que llegó a la casa comenzará alrededor de los dos años a hacer algo normal e indispensable para su desarrollo emocional: berrinches.

Como los padres no conocen el cofre del tesoro llamado cerebro y perdieron hace mucho tiempo el sentido común, alejan y encierran a su niño en otro cuarto con la frase: “Sales cuando se te haya pasado”.

“Los hombres se mostraron crédulos frente a la técnica (...) las mujeres soportaron la separación de sus hijos inmediatamente después del parto -cierto que muchas con gran dolor en su corazón, porque veían en ello una lesión de los instintos-, pero no hacían más que obedecer a la ciencia médico-técnica, que lo consideraba bueno. Y así El Niño fue de inmediato separado de la madre. Lo que contaba sobre todo era la esterilización y la soledad en la cunita, y todo ello en una habitación retirada.”

Prekop, J. SI ME HUBIERAS SUJETADO.
Herder editores 1991 pág. 98

Cuando los padres practican el ataque o huída con sus hijos, lastiman sus mas profundos sentimientos.



El pobre niño pequeño se las tiene que arreglar solo, sintiéndose devorado por una especie de monstruo interno que no puede controlar. Como se siente tan solo y dejado a la deriva con su rabia, descubre que la solución para evitar ese castigo tan horrible es tragarse la rabia y hacer como si nada.

Pronto se da cuenta que en su casa sólo los grandes tienen permiso de enojarse, no así los pequeños; sin embargo muchos niños tienen un monstruo de la rabia tan persistente que a pesar de todo no se pueden contener. Sucede entonces que sus padres en su impotencia y desesperación los golpean en su cuerpo, la mayoría de las veces en los glúteos o nalgas, a esto se le llaman “nalgadas”, y se considera un abuso.

Estas no sólo lastiman el cuerpo de los niños sino también su alma y son una pésima estrategia

educativa generadora de miedo, y de más rabia de los hijos a los padres, impotencia, y la sensación de no ser queridos. Los padres sin darse cuenta están reaccionando con el cerebro reptiliano, ese que se encarga del ATAQUE O HUIDA cuando las cosas se ponen difíciles.



A ninguno se le ocurrió pensar que un niño enojado, solo en un cuarto, al que le enseñaron la HUIDA en casos de conflicto o problemas, está incapacitado para usar su corteza cerebral y poder pensar y razonar. Además como no existe el contacto visual, no se puede llevar a cabo una confrontación sana.

Es difícil entender porque estos padres no se dan cuenta de que esa medida educativa es totalmente ineficaz, y que lastima los más profundos sentimientos del niño, pues al no haber confrontación con diálogo y contacto visual, ese niño y esa mamá o papá se quedan en el fondo igual o más enojados y, por lo tanto, el amor no puede regresar a sus corazones.

El resultado lo vemos en el índice de violencia que nos rodea; las personas violentas son simplemente seres que guardan profundas heridas emocionales de la infancia, la mayoría provocadas por sus propios padres.

Eso de escuchar los sentimientos de los niños no se conoce, porque los padres en su ofuscación de vida no han descubierto que eso se puede aprender.

Ante este panorama, los niños viven confundidos con sus sentimientos, los sienten metidos en el cuerpo revueltos como una madeja de estambre, no saben donde empiezan y donde terminan, lo único claro es que el aprecio y el amor de los padres es tan necesario para su vida como el aire para respirar.

De manera que intentan esconder la madeja de estambre y no mostrarla por temor a que a sus padres no les guste; muchos se enferman, tienen conductas agresivas, se hacen pipí o popó, o no pueden estar quietos o con-



Cyrułnik escribe: “Un mito cuenta que hay que aislar a los niños para que no se vuelvan caprichosos, el pequeño privado de compañía sólo encuentra como sustituto, su propio cuerpo. Se balancea, hace girar la cabeza, se chupa el pulgar, o se golpea para sentirse un poco vivo. Sobreviviendo como puede, no encuentra la ocasión de salirse de sí mismo para descubrir el mundo de otra persona. Su capacidad para la empatía no puede desarrollarse pues, en semejante contexto, sólo se tiene a sí mismo”.

Cyrułnik, B. DE CUERPO Y ALMA. Gedisa editorial (2000)



centrarse en el colegio y a muchos de ellos les dan medicinas para “ser” mejores alumnos. Nadie parece darse cuenta que detrás de esas conductas raras se esconde una madeja gris, gorda y con muchos nudos que hacen sentir al niño muy triste e infeliz.

Más adelante esos niños, al convertirse primero en adolescentes y luego en adultos, comienzan a sentir mariposas revoloteando en su estómago cuando conocen a una persona que les gusta, a esto se le llama enamoramiento. Es un estado especial en el cual se sienten muy, pero muy felices, y se casan con esa persona con la certeza de que las mariposas continuarán revoloteando por toda la vida.

Desgraciadamente esto no es así, y cuando las mariposas se tranquilizan, los monstruos internos y las madejas de sentimientos confusos de



la infancia no tardan en aparecer con consecuencias desastrosas.

Es muy difícil tener una convivencia intensa con alguien tan cercano sin las habilidades para relacionarse, guardadas en el cerebro; la cercanía e intimidad se vuelven difíciles, pues recordemos que al no haber vivido el pegamento y la burbuja con la mamá, resultan una experiencia desconocida que causa desconfianza.

Lo más complicado es que estos adultos, al no saber lo que vivieron siendo bebés, se comportan, a su vez, como bebés con sus parejas; les exigen y reprochan: “No me cuidas, ni proteges, ni me consientes, ni me atiendes, etc.” En realidad parecen un bebé dentro de un adulto, es como si le dijera a su pareja “A ti te toca darme y llenarme los huecos que me dejó mi mamá”.



Algo más está faltando para una buena convivencia de la pareja, la capacidad de comunicar y

escuchar los sentimientos del otro, esto es algo desconocido para ellos pues tampoco está guardado en sus neuronas. La experiencia ha sido: “Guárdate todo lo que sientes pues si lo expresas te van a mandar a otro cuarto, te van a dar una nalgada o no te van a querer”.

Además las mariposas ya no bailan en el estómago; entonces ¿qué sentido tiene seguir juntos? Lo más fácil es no ver la propia madeja, ni los monstruos, sino ver la del compañero y culparlo de toda las desgracias. Las conductas necesarias para la convivencia sana no han sido practicadas en la infancia por lo tanto no están almacenadas en las neuronas. Estas conductas forman una larga lista: comunicar, dialogar, compartir, ceder, prestar, esperar, inventar, pertenecer, reír, llorar, confrontar, pelear, reconciliar.

El no haber vivido cercanía e intimidad con la mamá dificulta vivirlas con la pareja.

“Guárdate todo lo que sientes pues si lo expresas te van a mandar a otro cuarto, te van a dar una nalgada o no te van a querer”

¿Qué hacer ante este patético panorama?

Desgraciadamente como no hay muchas opciones, no tarda en llegar la frase “Esto ya se puso difícil mejor me voy”. Y el cerebro reptiliano se pone en marcha nuevamente, se ofenden con palabras violentas, lastimándose entre ellos y a sus hijos o HUYEN de la situación, pues no conocen otra manera de reaccionar, no aprendieron a usar la corteza cerebral para razonar y pensar en otras posibilidades.

Lo más triste del asunto es cuando esta pareja tiene uno, dos, tres o más hijos; para ellos el mundo se derrumba, pues todo niño es una mitad papá y una mitad mamá y el perder a alguno de los dos significa la herida más profunda a su integridad, a su seguridad, a su confianza, a su alegría, a su autoestima y a muchas cosas más.

El cerebro reptiliano dice
“esto ya se puso difícil
mejor me voy”



Como vemos, las relaciones entre los seres humanos se han vuelto difíciles con los múltiples aspectos de la tecnología; los niños sufren desde que llegan al mundo, los adultos también,

con el poco tiempo que tienen para ser felices, con sus changos en la cabeza, con sus múltiples actividades y su mente puesta en el futuro, con su incapacidad para escuchar, hablar y abrazar a sus hijos, y por su falta de paz interna y de amor...

Este libro ofrece los planes de estudio y capacitación de la Escuela del Amor para la Familia, adaptados a la realidad de México y América Latina.

Te deseamos desde el corazón que con tu fuerza y entrega puedas llevar estas enseñanzas a tu propia familia y después compartirlas a mucha gente necesitada de aprenderlas, para poder llevar el amor a sus propias familias.