

EDUCAR EN ARMONÍA

Herramientas para reducir las dificultades y los conflictos con tus hijos e hijas

Resumen de la sesión 3

Aspectos claves de la tercera sesión:

Hoy hablamos del **estrés del adulto**, qué podemos hacer cuando tenemos estrés como padres y/o madres.

Ayer hablamos de **errores que rompen la confianza**, como por ejemplo la **sobreprotección**.

Por ignorancia, también cometemos errores. Debemos formarnos.

Por **preocupación**, los hijos y las hijas esconden sus asuntos.

Mostrar los sentimientos cuando no aportan a la relación. Hay que mostrarlos de una forma constructiva.

Mentir rompe la confianza pero contarle todo también rompe la confianza.

Y luego recordamos **los 3 grandes errores de la educación** que producen el 80% de los problemas en educación:

Castigar o salvar en lugar de permitir que vivan las consecuencias para que aprendan.

Permitir que la violencia obtenga frutos, en lugar de que sea algo estéril.

Invadirlos con la ayuda en lugar de ayudarlos solo en algo que no puedan hacer solos, que tu puedas hacer y que te corresponda como padre o madre.

Preguntas frente a situaciones complejas

¿Qué ha pasado?

¿Cómo te sientes?

¿Has aprendido algo?

Permitir que asuma sus responsabilidades y las consecuencias de sus actos.

Hoy abordamos más cosas de gran importancia. Por ejemplo:

¿Cómo no robar los problemas a nuestros hijos?

Las dificultades de nuestros hijos son suyas, no nuestras.

Recordad el ejemplo de una madre con una hija con dificultades: *“estamos aprendiendo a beber la sopa con una pajita”*.

No era cierto, era su hija (no la madre) quien estaba aprendiendo. La madre aprendía a sostener este aprendizaje. Son realidades diferentes: asumamos las nuestras, no robemos los problemas que no son nuestros.

Por eso es clave poder **diferenciar cuál es NUESTRA realidad y cuál no la es**. Así podremos poner la energía en NUESTRA realidad, en lugar de perder el tiempo y la energía donde no nos corresponde.

Para explicarlo, merece la pena descubrir los **3 niveles de realidad de Byron Katie**

- **La realidad de la vida:** el frío, el calor, la ley de la gravedad, que la enfermedad existe.... Se tienen que aceptar. No lo podemos cambiar. Quien no lo acepte sufrirá. Esta no es nuestra realidad, sino la realidad de la vida.

- **Lo que hacen los demás depende de los demás.** Esa tampoco no es nuestra realidad.

Cuando nuestros hijos no comen, no estudian, hablan mal, etc, es su realidad. Solo ellos pueden transformarlo.

Naturalmente, nosotros/as podemos intentar influir en ellos/as; pero no podemos cambiarlos si ellos/as no quieren. Es su realidad. No les robemos el problema: es suyo. ¿Y cuál es, pues, mi realidad?

- **Mi realidad es lo que yo puedo transformar.** Es lo único que puedo cambiar. Debo asumir que tengo que dar apoyo a mis hijos e hijas: dar tiempo para que aprendan, permitir que vivan las consecuencias, etc.

Esto es muy importante: así me centraré en lo que SÍ puedo hacer. Cuando me centro en MI realidad, no pierdo energía en lo que no me toca y, en el fondo, soy mucho más influyente sobre mis hijos/as.

Recuerda: Solo podemos trabajar en las áreas que podemos influir. Centrémonos en ellas.

En el **próximo bloque** vamos a ver cómo hacerlo para **resolver muchos problemas que nos preocupan**: que no obedezcan, que no se impliquen en los estudios, que tengan celos entre los hermanos/as, que no coman bien, etc.

En ese próximo bloque tener clara cuál es NUESTRA realidad y entender que es clave que ASUMAN sus resultados mientras los RESPETAMOS será la llave maestra que nos resolverá gran parte de los conflictos en casa y nos permitirá vivir en armonía.

También estuvimos hablando de la necesidad de **relacionarnos con los hijos e hijas sin máscara**.

Y vimos algunos aspectos muy relevantes en este primer bloque del curso:

- Nuestros/as hijos/as no son nuestros amigos. Hay una jerarquía.
- Hay que ser honestos, auténticos, porque sino nos agotamos.
- Llevar una máscara confunde a nuestros hijos/as.

- Hay que contar lo que ocurre con palabras sencillas, remarcando lo que vamos a hacer, responsabilizándose como adultos. Actuando así, nos convertimos en modelos fiables.

Luego hablé de cuando nos sentimos agotados, sin energía y expliqué diversas formas de gestionarlo. **Cuando el enfado y/o el agotamiento, me puede: ¿Qué hago?**

Una primera opción es, simplemente, percibir el malestar. Darnos cuenta que la realidad nos supera, no tengo herramientas para gestionar esta situación.

Una vez ahí, tomo perspectiva. ¿Para qué tengo sí energía, **qué puedo priorizar ahora?**

Entonces, me responsabilizo de lo que me sucede. **Priorizo y actúo** solo en lo que puedo actuar. Me permito un espacio, un descanso en lo que no puedo y sí me centro en lo prioritario. **Mañana ya abordaré el resto.**

Otra segunda opción -aunque requiere un nivel de conciencia superior- es, tras aceptar **lo que sientes, abrirte para sentirlo profundamente sin oponerte en absoluto a ello.** Sientes angustia y te abres y, además, pides que te llegue más, dices: "dame más, dame más"... Se trata de abrirnos a lo que estamos viviendo, abrirnos al miedo que sentimos. Percibirlo. **Llegará un momento en que la angustia se consumirá, como una vela.** Entonces, en esta segunda opción, el camino es aceptar lo que vivo y, todavía más, vivirlo hasta el final para que, al vivirlo hasta el fondo, se disuelva. Todo lo que vive plenamente, se trasciende. Todo lo que no queremos vivir, permanece cristalizado en nosotros/as.

Finalmente, una tercera opción para liberarnos del malestar. Atención: recuerda que aunque te sientas mal no debes relacionarte con los demás desde esos sentimientos. Por tanto, ¡algo tendremos que hacer con ellos para que no nos salga un úlcera!

Pues bien, aquí tenemos una **tercera técnica** para liberarnos de la tensión interior que consta de 3 pasos y que, por cierto, podemos enseñarla a nuestros hijos e hijas:

El **primer paso** es **quemar el cortisol y la adrenalina** de nuestro cuerpo. Si no lo hacemos va a ser muy difícil mantener la paz interior: ¡sería como querer estar tranquilo/a tras tomar veinte cafés! ¿Cómo se quema el cortisol y la adrenalina a gran velocidad? Pues con **deporte**, llorando, limpiando **con mucha energía física**, pegando a un cojín... ¡cualquier **trabajo físico que se haga de forma consciente** va a ser muy útil! Si además, se **grita** (aunque no se diga nada concreto), la velocidad de quema del cortisol se multiplica.

Entonces, cuando mi cuerpo ya está calmado, hay que **salir de los sentimientos para ir al amor** (acuérdate que el amor no es un sentimiento, sino la capacidad de desear y sostener el máximo bien). Para salir de los sentimientos, **usaremos un ancla**.

Veamos un ejemplo con nuestros hijos/as: se trata de recordar un momento en el que sentimos amor y en que nos prometimos cuidarles pasara lo que pasara. Ese momento es ahora. **Recordamos eso del pasado y lo llevamos al presente: es nuestra ancla**.

Nos trae el amor de entonces al presente.

Finalmente, nos damos cuenta que tenemos que gobernar nuestra mente para que trabaje a favor nuestro y no en nuestra contra. Si hemos sufrido es porque no hemos sabido gobernar la mente. Ella ha pensado cosas que nos han hecho sufrir. Será cuestión de revisar si lo pensado era cierto y sabio o era erróneo (os aseguro que más del 90% de las veces es erróneo) y, a partir de ahí reeducar nuestra mente con frases realistas que me ayuden.

Si estas **3 lecciones gratuitas** del curso para *Educación en armonía* han sido útiles, te animo a inscribirte en el resto del mismo.

¡Imagínate **lo mucho que vas a aprender** si haces las otras 9 lecciones que componen!

¡Te espero!

Daniel Gabarró
Sherpa del trabajo interior