

Vacía la papelera



Esta vez mi inspiración ha sido divina. No me esperaba, pero ni de lejos, que durante el sermón del sacerdote durante la homilía a los pequeños y futuros comulgantes, yo, desde el octavo banco, estuviera organizando el artículo de esta semana. Todo empieza cuando el cura de mi pueblo, de manera sencilla para todos y en especial para los niños, compara la Cuaresma con el vaciado de la papelera del corazón. Dice que **nuestro corazón debe vaciarse de miedos, de envidias, de vaguerías, para**

conseguir la conversión. Y habla de los mandamientos de la Iglesia.

Entonces, me imagino nuestra papelera interior que almacena basura y desperdicios. Almacenamos frustraciones, errores, miedos que si no vaciamos rebosa y cae a diestro y a siniestro, lo que vulgarmente decimos “repartir mierda”. A los chavales se lo explico con el ejemplo de la mofeta, mamífero que cuando se siente amenazado activa su sistema defensivo maloliente para marcar territorio. Y es así, porque **cuando no resolvemos las cosas que nos pasan vamos oliendo por todos sitios**; a veces con los amigos y, muchas otras, en casa; con los hermanos o padres.

Si el reparto de mierda se hace con los amigos puede ir disfrazado de envidias, burlas, mentiras, traiciones, pudiendo surgir el conocido bullying. Hacer sentir a otro ninguneado, aislado o humillado no vacía papeleras sino que genera más desperdicio. **Y en la etapa adolescente, donde el joven vive como “estado natural” el acoso por la presión** del rendimiento académico, por su cuerpo, por su sexualidad o por las relaciones, **traslada esa amenaza en acoso a sus víctimas**, convirtiéndolas en el chivo expiatorio de su propia mierda.

Lo paradójico es que precisamente los adolescentes se refugian en sus iguales para pertenecer a un grupo y muchos pueden sentirse más solos y menos protegidos por el ataque masivo a sus corazones y mentes. Bien me temo que **no podemos ahorrarle este ataque pero sí podemos disminuir sus efectos colaterales.**

Según fuentes oficiales, el otro día se produjo un “hacking” y el departamento de Ciberseguridad de la Comunidad de Murcia abortó el ataque informático al portal de la Consejería de Educación. Es imposible estar ajenos a ataques grupales o individuales pero, y ya hablando de la familia, **los padres tienen que tener sus propios protocolos de seguridad con los hijos y estar presentes en el semáforo naranja de la educación.** Os recuerdo que este color del semáforo es el lugar donde el hijo toma sus decisiones pero el padre observa y comprueba que todo está en orden. **Los hijos, por su parte, tendrán que aprender a tener sus propios códigos de seguridad para cuando intenten hackearles y llenar su papelera.**

Si los ataques son repetitivos, los chicos van almacenando emociones negativas que producen conexiones cerebrales que refuerzan circuitos de dolor y de temor, y que por tanto, les hacen sentirse menos felices. **El descenso de la dopamina disminuye el placer e interfiere en el aprendizaje, la motivación, la atención.** En sesión con una Adolf me dice que ha vuelto a sacar 8 y 9 en las asignaturas, y no es casual que se valora más y que está aprendiendo a diferenciarse

de lo que piensen y hagan los demás, limpiador de papeleras de máxima calidad. Y es que “*el algodón no engaña*”, como dice el anuncio de un detergente famoso.

Si el reparto de mierda se hace en la familia, los padres o hermanos están en el ojo del huracán. Y como francotirador que ataca con las armas de la rabia y de la frustración, el hijo llega a casa algo preocupado o molesto y **pregunta qué hay de comer. ¿Para qué? Da igual la comida porque la respuesta va a ser la misma.** “no me gusta, no quiero comer, qué asco, siempre hay de comer lo mismo, en esta casa no hay de nada”. **En realidad la comida es la excusa para sacar la mierda que lleva dentro**, o porque se han metido con él o porque se ha quedado solo en el recreo. Da igual pero tiene que sacarla. La respuesta de los padres, con falta de mentalización, no va a deslumbrar al hijo detrás del nubarrón paterno y de la marea de mal olor de la mofeta filial. Como mucho el padre podrá ver la preocupación o enfado que lleva, que lo dudo, pero que bien no tiene que ver con el menú del día. Y si las miradas van a por el hermano, comienza a rivalizar, competir, molestar o chingar como un mosquito picajoso o un mono payasete, sin gracia. Todo eso para sacar o vaciar de manera tóxica la papelera. Es obvio, que los padres experimentamos frustraciones a nivel adulto que también proyectamos en los hijos. Por lo que éste párrafo es recíproco. **Hijos que disparan y/o padres que disparan, por no ser conscientes de lo que les pasa.**

Ya es conocida la capacidad educativa que tenemos los padres, valemos para todo; cuando es necesario somos sastres o somos químicos. También podemos ser curas, con sermones educativos, o policías, que vigilan la seguridad familiar.

Si la conversión es a curas, tenemos 10 mandamientos emocionales para vaciar papeleras.

1. *Observarás a tu hijo por encima de tus propios problemas.*
2. *Escucharás y comprenderás sus emociones.*
3. *Despejarás tu ruido interno para entender a tu hijo.*
4. *Legitimarás sus sentimientos aunque no te gusten.*
5. *No nombrarás a tu hijo en vano.*
6. *No castigarás sin haberle escuchado antes.*
7. *Reforzarás sus aspectos positivos.*
8. *Harás que sólo compita consigo mismo.*
9. *Serás un modelo emocional.*
10. *Aceptarás a tu hijo con sus fortalezas y limitaciones por encima de todas las cosas.*

Si la conversión es a policía, me viene a la cabeza Gadge, ese detective torpe y despistado que con sus artilugios implantados en el cuerpo resolvía situaciones. Así nos sentimos los padres muchas veces, **como el inspector Truquini, sacando gadget por todos sitios para educar.**

Y lo mejor, para hacer hijos emocionalmente inteligentes.

Podemos utilizar el gadget “*Comparar emociones*” en diferentes momentos del día para comprobar cómo se siente nuestro hijo e identificar la emoción negativa. Podemos hacer el gadget “*la moviola*” para desplazar la película hacia atrás hasta localizar el problema y resolver la situación que provocó la emoción.

También podemos utilizar el truco “*la hora de las preocupaciones*” para limitar a las ideas abusonas de la cabeza que campan a sus anchas a todas horas del día.

Otro artilugio útil sería el listado del “*descanso del guerrero*” dedicándole un rato, antes de dormir y ya acostado, para encontrar situaciones de éxito o de superación.

Ya vemos la importancia de sacar la basura, sobre todo la acumulada en la cabeza y en el corazón. Los contenedores están para eso y los ingenieros urbanos pasan todas las noches.

Eso sí, antes de las 22 h. Un abrazo. Esther