

1er. Capítulo
FORTALECE A TU HIJO
JAVIER URRRA



Guía para afrontar las adversidades de la vida

JAVIER URRA

FORTALECE A TU HIJO

Guía para afrontar las adversidades de la vida

A quienes

*ante los golpes existenciales
nos enseñan
a levantarse.*

*Comparten
las claves para sobreponerse.*

*Educán
para llevar la vida en los propios brazos.*

*Acompañan
con la presencia, el silencio o la palabra.*

*Inventan
el mañana.*

Índice

<i>Prólogo de Espido Freire</i>	9
I. PARTE TEÓRICA	13
1. Habitantes del mañana	15
2. Convertir la esperanza en hábito	21
3. Forjadores del destino	25
4. Optimismo. Obligación ética	29
5. Fortaleza psicológica	33
6. Dar sentido a la vida	37
7. Lo hice gracias al arcoiris	41
8. Para ciertos dolores, la medicación más efectiva está en uno mismo	46
9. Se puede poner el contador a cero	51
10. La vida: el maestro por excelencia	57
II. TRABAJO EMPÍRICO	63
1. Objeto de la investigación	65
2. Los sucesos vitales	67
3. La psicología positiva	69
A. Clasificación de las fortalezas humanas	70
B. Inteligencia emocional	73
C. Resiliencia	73
D. Escalas, cuestionarios, catálogos e inventarios existentes	77
4. Instrumentos diseñados	79

5. Estudio empírico	114
6. Resultados	124
7. Conclusiones	131
III. INSTRUMENTOS	141
1. Lecturas	143
Cuentos y novelas	146
Otras lecturas recomendadas	263
Guías	265
2. Otras actividades	267
3. Canciones	281
4. Películas y cortos	292
5. Pinturas	352
IV. ENTRENAMIENTO EN EL MANEJO DE LAS EMOCIONES	355
1. Vulnerables, pero invencibles	357
2. Saber que se puede, el antídoto contra el fatalismo y la indefensión	361
3. Competencias necesarias	366
4. Escuchemos lo que nos han dicho los afectados	371
5. Lo esencial es la actitud	372
BIBLIOGRAFÍA	375
Bibliografía general	377
Bibliografía de las Lecturas	387
ANEXO	395
Algunas valoraciones de profesionales	397
Algunos comentarios de profesionales afectados	398
Asociaciones de apoyo para familias con niños en situaciones de dificultad	400
<i>Epílogo de Irene Villa</i>	403
<i>Agradecimientos</i>	405

Prólogo

por Espido Freire

En las (para mi suerte) numerosas conversaciones que a lo largo de los años hemos intercambiado Javier Urrea y yo hemos tratado de manera casi casual varios de los grandes temas que la literatura y la psicología han desarrollado: el tiempo no nos ha dejado profundizar de la manera en la que yo quisiera, pero este libro me permite un diálogo similar al que hemos entablado, aunque más extenso y mucho más exhaustivo.

Varios son los temas que compartimos: un interés auténtico por el ser humano, ese animal incomprensible, y en especial, por los niños y adolescentes, y su sufrimiento, y una preocupación dolorosa por la situación de indefensión en la que en muchos casos se encuentran.

Cuando Javier me habló del libro que en esos momentos estaba escribiendo, y de cómo deseaba tratar el siempre escurridizo tema de la resistencia a la pena o a la pérdida, me sentí inmediatamente atraída por su contenido. Eran muchos los resortes que se activaban. Algunos hundían su raíz en lo personal. Otros resonaban con ecos literarios de mis obras o autores preferidos, a los que en ocasiones se acude en busca de consuelo o respuesta, como a un amigo discreto y más sabio.

Uno de mis primeros recuerdos en los que veo a mi madre no como una adulta, sino como una niña, desprendida de su relación conmigo y de su rol de cuidadora, tiene que ver con su primer dolor auténtico. Ella era muy niña, pero había visto ya cómo su madre, mi abuela, había perdido varios bebés al nacer. Con una inusitada crueldad, quizás debida a los diferentes grupos sanguíneos, o la

toxoplasmosis, cinco de sus hijos murieron con el embarazo ya a término, y uno más en la primera infancia. Mi madre acababa de saber que otro hermano había muerto, y se encontraba muy triste, sin ganas de jugar, preocupada por su madre, y sin saber cómo o qué sentir. En ese momento, su madrina, con evidentes deseos de ayudarla, le dijo: «No te preocupes, nena. Un hermanito de menos, un bocadito de más.»

Mi madre no olvidó esas palabras, que años más tarde continuaba recordando con sangrante precisión. «¿Cómo era posible, decía, que se le dijera eso a una niña que estaba sufriendo? Entonces no se entendía a los niños, no éramos más que cosas.» Era preferible no encariñarse demasiado: no se sabía cuándo podrían morir, o dar un disgusto. Mi pobre abuela, a la que aún cupo la desgracia de perder a una hija adulta y a su único nieto varón, nunca hablaba de su pena, sino de la desesperada lucha por mantenerlos con vida, del precio de los médicos, de cómo se había dejado la piel para que esos hijos sobrevivieran y para que los que le quedaban crecieran valientes y buenas personas. Resignada ante lo inevitable, y superada una posible culpa por los esfuerzos que realizaba, su excepcional resistencia al dolor fue para mí una lección y una referencia cuando fue mi generación la que comenzó a sufrir.

De los consejos que Javier da en su libro a los padres, uno me ha interesado especialmente: el del cultivo de un sentido en la vida, bien a través de valores éticos o de la trascendencia o religiosidad, según las creencias de cada cual. No podría estar más de acuerdo. Entre las familias jóvenes que a mi alrededor han atravesado una desgracia (una pérdida, un suicidio, la muerte o la enfermedad) quienes han mantenido u obtenido la fe en la vida eterna, o en el ser humano, se han visto más protegidos. Han encontrado, al menos, un sentido en el dolor, y han podido salir de su cáscara de pena para transmitir algo positivo a los niños del entorno.

Ése es, sin embargo, un don que ha de cultivarse con tanto esmero como la buena educación o el ejercicio de la alegría. Pocos nacemos, de manera natural, con una percepción de lo eterno que nos pueda auxiliar en momentos difíciles. Como Job, que cuando ha sabido de la pérdida de sus posesiones y de sus hijos, se sienta para lamentarse y hablar con Dios, de su relación con Dios y su

posición como hombre, el duelo personal sirve para ubicarnos en el mundo: pequeños, débiles, medrosos, nos vemos reducidos a una mota de polvo.

Hablaba del interés literario que el dolor en los jóvenes ha tenido siempre para mí, pero una ojeada superficial a mis novelas muestra que ha sido, en realidad, una obsesión. En *Irlanda*, la muerte de la adolescente Sagrario vertebra toda la acción. *Melocotones helados* nace de la desaparición de una niña, Elsitita, que sigue torturando a tres generaciones familiares. *Nos espera la noche* narra, de manera literal, el peregrinar de mi abuela con su hijito de hospital en hospital, en busca de una cura para su enfermedad. Por último, *Soria Moria* afronta el dolor general de la pérdida en la Primera Guerra Mundial de toda una generación de adolescentes, los mejores y más fuertes.

Si las palabras de mi madre han sido las que emocionalmente me han guiado en lo personal, son las de Shakespeare en *Macbeth* las que en lo literario han sido mi referencia. Sabemos que Macbeth y su encantadora esposa no tienen hijos, y lo sabemos por su ausencia en la obra y porque otro personaje lo indica de manera explícita. Sin embargo, en una de las terribles conversaciones entre ellos, ella, desesperada por su inacción, inicia un terrible chantaje: «Yo», le grita, «he parido hijos. Sé lo delicioso que es amamantarlos y quererlos. Pero si hubiera roto una promesa como la tuya, hubiera arrancado de mi pecho a mi hijo, cuando con más dulzura me miraba, y hubiera estrellado su cabeza contra las piedras. Todo eso, antes de faltar a mi palabra.» Su marido, aterrado y admirado a la vez, le dice: «Calla. Tú no eres humana.» Son esas palabras las que le llevan a actuar.

Como entre las parejas que intentan educar a sus hijos frente a este mundo siempre en movimiento, sólo ellos saben qué dolor comparten, y de qué manera esas frases espantosas, crueles, remueven el interior de Macbeth. Ese horror compartido es lo que les une y lo que les separa del mundo. Javier Urra enseña cómo ese lazo puede convertirse en un elemento afectivo y creativo, y no en la semilla de la destrucción mutua.

Puede hacerse. Debe hacerse, y así, con este libro, comienza nuestra responsabilidad.

I

Parte teórica

La medida del Hombre
es la manera en que se levanta
más allá de la desgracia.

PLUTARCO

1. Habitantes del mañana

Nos acompaña una sombra.
Luego tenemos una luz.

Estamos a merced de acontecimientos que trauman nuestras vidas, pero podemos aprender estrategias de afrontamiento. Veamos algunas de ellas.

—Enseñemos a nuestros hijos que las certezas suenan más verdaderas entre signos de interrogación.

—Hagámosles saber que se enfrentarán a crisis y habrán de rehacer su propia biografía.

—Estimulemos su creatividad, realmente vital para afrontar las circunstancias adversas.

—Desarrollemos en los niños fortalezas personales, tales como habilidades del pensamiento y posicionamiento optimista.

—Transmitámosles el valor psicológico, la postura estoica, compartamos que el sufrimiento aceptado tiene un sentido, que aporta crecimiento interior, que capacita para afrontar otra posible situación difícil.

—Vacunemos a nuestros descendientes inyectándoles fortalezas psicológicas. Han de interiorizar que no se lucha porque se es fuerte. Se es fuerte porque se lucha.

—Compartamos con los pequeños que el verdadero humor es la capacidad de conservar la sonrisa ante la adversidad.

—Expliquémosles que habrán de aprender a vivir de nuevo, que quienes superan graves traumas nos dicen: «Aprendí a superarlo.» Señalémosles que a la cicatrización de la herida real se añadirá la metamorfosis de la representación de la herida.

Los traumas no permiten la reversibilidad, exigen un proceso para encajar el golpe, organizar un relato que dé sentido a la tragedia, poder transmitir emocionalmente, mediante vínculos afectivos, la elaboración nacida de la adversidad, compartir un grito de libertad, un no rotundo a todo tipo de determinismo.

Los tutores no podemos moldear personalidades invulnerables, pero sí potenciar determinadas fuerzas internas, como el coraje, la perseverancia, así como habilidades interpersonales, recursos para relativizar los problemas, capacitarles para el realismo, la racionalización o ayudarles a encontrar un propósito con visión de futuro.

Hay que formar a los niños para que escuchen su diálogo interior, para que discutan sus propios pensamientos negativos.

Facilítémosles que desarrollen recursos, que sean dueños de su psique, que confíen en sí mismos, que aprecien el lado positivo de toda situación, que sean sanos y equilibrados, que desplieguen humor y amor.

Es de niño cuando se aprende el lugar que uno cree ocupar en el mundo, en esta insustituible etapa es cuando se forja el optimismo o el pesimismo.

Personalmente creo que el posicionamiento optimista es una exigencia ética. Esta actitud, transmitida al niño, cristaliza en creencia, y marcará lo que sienta y lo que haga. Y si su vida en determinado momento queda destrozada, abordará el viaje heroico para repararla sin esperar a que los demás le rescaten, sabedor —porque se lo hemos enseñado— de que pasará por cinco etapas: Impacto, Caos, Adaptación, Equilibrio, Transformación. Establecerá objetivos, se reorientará ante las nuevas realidades y desde su flexibilidad optará por salir del proceso de resistencia con una apreciación de la vida mejor que antes.

Y es que un 5 por ciento de la población presenta fobias severas, un porcentaje que es significativamente inferior al número de quienes han experimentado situaciones objetivamente muy negativas.

Las personas hemos de saber convivir con la duda, la incertidumbre, el conflicto, la ruptura.

Haremos bien en preparar a los más pequeños para enfrentarse a la complejidad y al caos, y hacerlo siempre desde la ética.

Convivimos a diario con el dolor, el sufrimiento, el fracaso, por lo que hemos de activar un sistema «inmuno-psicológico» equilibrado, basado en una correcta autoestima para afrontar estas situaciones, pero con capacidad crítica para, desde una distancia óptima, intervenir, movilizarse. No hay que posicionarse de forma paranoica con pensamientos como «los otros, el mundo está contra mí», ni derrotista y depresiva a la manera de «soy un fracasado, nunca saldré del pozo».

Existe una distancia abismal entre distintas personas a la hora de afrontar situaciones traumáticas. Unos se hunden, otros sobreviven, otros crecen, recogen y aúpan su vida en sus propios brazos.

Fortalezcamos el optimismo y la voluntad, hagámoslos intocables. Transmitamos que quien tiene un porqué para vivir, encontrará el cómo vivir.

Enseñemos a perder el miedo al miedo. Transmitamos que la vida no se mide por el tiempo, sino por la intensidad, que debe disfrutarse de una existencia llena de trascendencia.

Indiquemos a nuestros hijos que los seres humanos somos nuestra propia farmacia donde encontrar pensamientos, sentimientos y actos para remediar nuestros males y propiciar gozo y dicha. Concluyendo que el peor de todos los males es creer que éstos no tienen remedio.

Inculquemos que hemos de ocuparnos, no preocuparnos. Hacerles proactivos, sabedores de que no son los hechos en sí la causa de nuestros pesares, sino la forma en que los percibimos, los elaboramos y nos enfrentamos a ellos. Señalemos a nuestros hijos, a nuestros alumnos, que han de cuidar su higiene mental, su salud psíquica.

Invitémosles a ser valientes, a gobernarse a sí mismos, a no defraudarse.

La mejor vacuna que podemos administrar es aquella que hace consciente que poseemos capacidad para decirnos y llevar a cabo el «yo decido, yo puedo».

Cultivemos en nuestros niños las virtudes de nuestra inteligencia emocional: la ecuanimidad, la aceptación, la paciencia, el perdón, la solidaridad. Potenciemos el sentido del humor, la capacidad

de reírnos de nosotros mismos, pues resulta ser el mejor antídoto contra el engrimamiento y la estupidez que nos adorna.

Fortalecer a nuestros hijos quiere decir hacerlos más flexibles, más adaptables. Y es que el cristal es muy duro, pero también muy frágil.

Comuniquémosles que podemos y debemos transmitirnos imágenes, sensaciones positivas, autoinducirnos (endorfinas), ayudar a nuestro cerebro para que active la química antiestrés.

Ayudémosles a que se manejen en la duda, prueba inequívoca de inteligencia, de adaptación, afianzando la capacidad anticipatoria y la confianza en uno mismo.

Vivir es poder contarle y mientras tanto ir de dilema en dilema. Dado que la elección es a menudo definitiva, enseñemos a hacerlo de la forma más acertada posible.

Asimismo eduquemos para saber despedirse de los seres queridos, para llorar la ausencia, para dejarles ir. Para amortiguar el dolor por las rupturas, nuestros hijos deben aprender que todo es perecedero, con fecha de caducidad, y además que los objetos, las relaciones y las personas pueden romperse, quebrarse.

Hay muchas formas de ruptura con los demás. Por ejemplo, quizás (no lo sé) el suicidio es una forma de romper con los que te rodean, con el entorno, con la propia unicidad. Y, sin embargo, no considero que las personas secuestradas o las víctimas del terrorismo rompan con el género humano. Ligado a este concepto está la capacidad de perdón, de compasión, de solidaridad, que no es menor que la reincidente maldad o que la sombra de la violencia.

Ruptura buscada o sobrevenida, debemos enseñar no a convivir con ella de forma permanente, pero sí a superarla.

«Reincidir», según nuestra docta Real Academia Española de la Lengua, es «volver a caer o incurrir en un error, falta o delito». Recordémosles que reincidir es perfectamente humano. El error no es circunstancial, eso es lo que nos hace dignos de ser perdonados una y otra vez. Nos hace, incluso, un poco entrañables.

Somos conscientes de que en ocasiones los pensamientos cortocircuitados se apoderan de nosotros, nos regodeamos en los mismos o nos dejamos atrapar por ellos, incapaces de escapar de una ideación que nos centrifuga. Sabemos que nos agota, que nos limita

y esclaviza, pero nos cuesta imponernos un no cognitivo, parar y atisbar un pensamiento alternativo.

Pensamientos improductivos («¿Por qué me tuvo que ocurrir esto a mí?») anidan en nuestro cerebro, en nuestro ser, nos invaden, se apoderan de nosotros mismos. Y es que en el diálogo continuo que mantenemos con nuestro yo, nos aplaudimos, interrogamos, censuramos. Pero también nos castigamos con ideas sádicas que despiertan un latente masoquismo.

Sabemos que los socavones de la vida no se pueden evitar, lo que sí podemos es superarlos.

Ante los mismos hechos, por ejemplo un fracaso laboral o de amor, unas personas se hunden y otras crecen. O tras el contacto con la droga, unas quedan enganchadas y otras no. El diagnóstico no es que exista una personalidad pre-toxicómana, pero sí unas características endógenas y exógenas que hacen de esa persona más proclive.

Es aquí donde los padres hemos de intervenir para muscular cognitiva y emocionalmente a nuestros hijos, de forma y manera que ante los vaivenes de la vida, recobren pronto el equilibrio, la armonía.

Como doctor en psicología con la especialidad clínica y como pedagogo terapeuta, estimo que siempre es preferible la prevención ya en los primeros estadios de la vida. De ahí la razón para escribir este libro. Tenía que escribirlo.

Creo en el ser humano, en su voluntad férrea, en la capacidad de perspectiva sin necesidad de distorsiones. Aprecio a quien sabe diferir gratificaciones, a quien asume las frustraciones, a quien se maneja siempre con dignidad.

Estimo erróneo hacer un mundo irreal para los niños, idílico, algodónoso. Hemos de mostrarles que a la vida se le puede pedir —no exigir— lo que la vida les puede dar.

Como director de la colección de libros «SOS. Psicología Útil» (Ediciones Pirámide), puedo comprobar que personas con esclerosis múltiple, con cáncer, paralímpicos, etc., comparten con nosotros una positiva actitud (no aptitud). Actitud ante la vida. Yo mismo sufrí un infarto de miocardio y llevo tres *stent* en el corazón.

Me gustaría crear escuela, con un lema: «El optimismo es una

obligación ética.» No acepto que se identifique felicidad con imbecilidad, estimo que en cualquier tiempo, situación y lugar podemos compartir lo mejor de nosotros, lo cual puede ser ocasionalmente muy, muy difícil, sí, pero posible.

Recomponernos, no claudicar, no dejarse derrotar, pero no esperemos al infortunio para improvisar una conducta heroica, alimentemos a nuestros hijos con los nutrientes personales y relacionales para minimizar los impactos. Han de llevar airbag invisibles pero eficaces.

En ese sentido, este texto busca dotar de herramientas a los padres, a los educadores de niños de tres a doce años aproximadamente —si bien podríamos hacerlo extensivo hasta los quince años—, para de forma serena y natural tratar aquellos temas dolorosos que pudieran acontecer en cualquier momento de sus vidas. Teniendo siempre bien presente que los primeros días, meses, años, son esenciales para que los bebés y niños pequeños capten, se fijen, en lo que los progenitores hacemos o dejamos de hacer. Por ejemplo, unos padres aprehensivos, sin querer, generarán inseguridad, miedos, llantos incontentidos (sin causa orgánica), etc.

Para ello exploramos el mundo de los cuentos, los libros, las películas de cine, las canciones y otros materiales didácticos y prácticos.

Queremos, al tiempo, basarnos en datos empíricos analizando las respuestas de quienes, pacientes o no, han sufrido acontecimientos objetivamente dañinos, y por supuesto de profesionales clínicos y expertos que los han tratado.

En conclusión, queremos concretar qué fortalezas de las que disponía un sujeto antes del acontecimiento traumático le han servido para remontarlo y cuáles ha tenido que implementar. Los datos y conclusiones son una adaptación divulgativa de una tesis doctoral que estoy realizando.