

— EL —  
**CAMINO DEL ARTISTA**  
— PARA —  
**PADRES**



Potencializa  
la creatividad  
de tus hijos

**JULIA CAMERON**

*Autora bestseller de El camino del artista*  
con la colaboración de **EMMA LIVELY**

**AGUILAR**

# **El camino del artista para padres**

**Julia Cameron**

El camino del artista para padres

*está dedicado a*

*Dorothy y James Cameron*

*y*

*Martha y Robert Lively,*

*quien resucitó a los niños creativos.*

*Ser padre es una gran aventura. Despertar el sentido de la curiosidad y el asombro de tu hijo te ayuda a reavivar el tuyo. Reavivar tu sentido de la curiosidad y el asombro ayuda a despertar el de tu hijo.*

JULIA CAMERON

## INTRODUCCIÓN

Hace veinte años publiqué un libro titulado *El camino del artista*. Su premisa, que la creatividad es un asunto espiritual y que todos somos creativos, produjo un enorme eco en el público lector. Casi cuatro millones de personas compraron *El camino del artista* y trabajaron con sus herramientas. Cuando daba una clase, la gente se me acercaba para darme regalos.

“He estado usando sus herramientas y esto es lo que hice”, solían decirme al darme un libro, un CD o un DVD. Pero, con frecuencia, con los regalos se me hacía una petición: “Soy padre de familia. ¿Podría escribir un libro sobre la creatividad en los niños?”

“No”, me reía yo. “Si usted quiere que sus hijos sean creativos, practique usted mismo la creatividad. Los niños aprenden de todo lo que hacemos.”

Y, entonces, me enfrentaba a la decepción de quienes me lo solicitaban. En realidad creía que si ellos trabajaban el programa de *El camino del artista*, encontrarían maneras imaginativas e innovadoras de ser padres.

Pero tal vez mi respuesta era demasiado débil. Año tras año y petición tras petición, yo mostraba resistencia, pues creía que los niños *ya* son creativos de por sí, y sus padres podrían usar el texto básico de *El camino del artista* para liberarse ellos mismos de manera creativa y ponerle el ejemplo a sus hijos. ¿Pero qué pasaría con esos padres que no estuvieran familiarizados con *El camino del artista*? Los primeros años de la educación del niño no son necesariamente el mejor momento para que los padres, que ya están muy ocupados, se lancen en un programa intensivo para recuperar su propia creatividad. ¿Qué suposiciones hacía, yo misma, de acuerdo con la educación que me habían dado mis padres, que fue tan rica y motivante? Tal vez había lecciones que podría —y debería— enseñar.

Durante dos décadas, muchas personas, me han pedido que escribiera este libro.

Por tanto, ¿por qué ahora? Cuando mi propia hija se entrega a una nueva etapa como esposa y madre, de nuevo, me encuentro reconsiderando mi propia posición, deseando darle a mi hija un conjunto práctico de herramientas que pueda usar en los cuidados maternos. Quiero compartir con ella tanto las herramientas que he usado como las que mi madre, que era muy creativa, también usó en su momento.

Yo vengo de una familia de siete hijos. Cada uno de nosotros se gana la vida por medio de sus propios talentos. Mi hermana mayor, Connie es escritora, mi hermano Jaimie es músico, mi hermana Libby es pintora, mi hermano Christopher es músico y mi hermana Lorrie es escritora, también, como mi hermana menor, Pegi.

En lo que se refiere a mi madre, era una poeta a la que le gustaba la maternidad. Solía tener un enorme tablón de anuncios, donde pegaba nuestras obras de arte más recientes. Cada día de fiesta se destinaba a proyectos de arte temáticos. Hacíamos fantasmas y espectros para Halloween, copos de nieve para Navidad, tarjetas para el Día de San Valentín y huevos para Pascua. Todos trabajamos en nuestros proyectos sobre la gran mesa de roble del comedor. Los niños y las niñas por igual nos entregábamos a las artes manuales. Nuestra madre mostraba el fruto de nuestros esfuerzos sobre la pared a lo largo de la escalera en espiral. Ella nos enseñó el arte de recortar copos de nieve que pegábamos en todas las ventanas que teníamos.

En los días normales, nuestra madre también se aseguraba de que tuviéramos suficiente material artístico. Recuerdo, una vez, haber dibujado un caballo palomino encabritado, que mi padre enmarcó y colgó en el salón familiar. Entre los hermanos no había ninguna competencia. Se nos motivaba a todos a disfrutar de los talentos que cada uno teníamos. En este sentido, nuestros padres nos dieron un buen ejemplo, siempre mostrándose encantados con lo que producíamos.

De alguna manera, nuestros padres nunca nos transmitieron el mensaje de nuestra cultura: que es difícil hacer dinero siendo un artista, o que ser artista no era un “verdadero” trabajo. Nuestra creatividad se veía como un esfuerzo que siempre valía la pena. Cuando les contábamos nuestros sueños, nunca dijeron: “Oh, querida, ¿no crees que sería mejor tener algo con lo que puedes contar?” En lugar de eso, ellos apoyaron nuestras creencias de qué podríamos hacer y que, aun, podíamos ganarnos la vida con aquello que nos apasionaba.

En retrospectiva veo que mis padres eran inusuales, incluso radicales, en su posición férrea de apoyar nuestra creatividad. Sin importar las normas culturales, ellos ponían un gran valor (sin sentir que debieran disculparse por ello) en crear una cultura que apoyase una creatividad sana en casa. ¿Es acaso una coincidencia —o una sorpresa— que todos nosotros nos ganemos la vida con nuestros talentos creativos? ¿Esta educación es la que me ayudó a establecer los conceptos que luego articularía y desarrollaría en *El camino del artista* y en unos treinta libros más?

No soy una experta en la educación infantil. Soy una experta en creatividad. También soy madre de familia y he usado mi creatividad en mi propia experiencia con mi hija. Conforme crecía, ella me reflejaba mi creencia de que hay pocas cosas más inherentes, o más preciosas, en los niños que su propia creatividad. La creatividad es una tarea espiritual. Se nos ha encomendado el cuidado del alma de nuestros hijos tanto como de sus cuerpos. Hay —y siempre habrá— una gran selección de libros sobre la teoría del desarrollo infantil. *El camino del artista para padres* no es uno de ellos. Es un conjunto de herramientas, un apoyo y una guía espiritual.

En una cultura del “más”, ese “más” se aplica también a la educación infantil. Somos perfeccionistas y queremos que nuestros hijos sean perfectos. Nos obsesiona el resultado de nuestras acciones conforme nos situamos sobre ellos, tratando de ser los responsables de cada oportunidad que reciben, de cada conocimiento que adquieren y de cada exposición a la vida. Estamos preocupados por la educación universitaria de nuestro hijo que apenas gatea. Pensamos que, como padres, debemos ser muy serios. Pero eso ya lo somos más que suficientemente. Lo que nuestros niños necesitan es más bien una dosis de alegría. Debemos soltar nuestra obsesión por la perfección, por alcanzar la “maestría” en el arte de ser padres y, en lugar de eso, dejarnos explorar y disfrutar ese misterio.

Y, para ello, hay algunas herramientas; para los niños, una guía saludable y motivación para sus talentos creativos. Para los padres, acompañamiento, estructura, apoyo. Cada niño —y cada padre— es creativo. Para algunos de nosotros es más fácil ver la creatividad de nuestros hijos que la nuestra. Conforme vemos su apertura y sus múltiples posibilidades, también comenzamos a darnos cuenta de nuestro propio potencial. Ejercitar nuestra creatividad es un acto de fe, que nos conecta con un poder mayor. Cuando estamos dispuestos a explorar nuestros talentos creativos, nos damos la posibilidad tanto a nosotros como a nuestros hijos de conectarnos con una fuerza mayor y conectarnos más entre nosotros.

En este libro usaré la palabra “Dios”. Por favor, no dejen que la semántica les impida experimentar con los conceptos que se exponen aquí. Sin importar la manera como quieran llamarlo —la fuente, la fuerza, el universo, el tao—, hay un *Algo* benevolente mucho más grande que nosotros con lo que podemos establecer contacto. Podemos encontrar un camino espiritual sin importar nuestra educación religiosa, que para muchos de nosotros, puede estar ya un poco caduca. Al apoyar la creatividad de nuestros hijos también apoyamos su espiritualidad. Los padres y los hijos tienen relaciones independientes y directas con un poder superior; por ello, ambos siempre tienen acceso a una provisión espiritual sin límite, accesible para todos. Este libro ayudará tanto a los padres como a los hijos a acceder a esa fuente.

Cada niño tiene diferentes necesidades en momentos diferentes. Y, sin embargo, las mismas herramientas ofrecen constantemente distintas respuestas. Este libro se centra en conceptos universales que los padres pueden aplicar una y otra vez conforme sus hijos crecen. Funciona como un recordatorio amable de que todos somos seres espirituales con la creatividad grabada dentro de nuestro ADN. Dividido en doce capítulos, cada uno con un tema espiritual y ejercicios prácticos, *El camino del artista para padres* está dirigido a aquellas personas que tienen desde recién nacidos hasta niños de doce años. Nunca es demasiado pronto —o demasiado tarde— para alimentar la creatividad de los niños. Al trabajar con este libro, los padres pueden llenar sus depósitos creativos y acrecentar los de sus hijos, ofreciéndoles herramientas valiosas para emprender el viaje hacia la vida adulta.

Ser padres es una gran aventura. Los primeros años pueden ser uno de los capítulos más inspiradores de tu vida, abriéndote a un amor y un crecimiento que tal vez no hayas experimentado todavía. Al aprovechar estos primeros años para acceder a tu creatividad y a la de tus hijos, podrán amarse y crecer juntos. Despertar el sentido de curiosidad de tus hijos y su posibilidad de maravillarse también despertará la tuya. Ejercitar la creatividad —juntos y por separado— fortalece el vínculo entre padre e hijo. Arropado por el optimismo, tu hijo podrá dirigirse hacia una vida más expansiva y llena de aventuras.



## LAS TRES HERRAMIENTAS BÁSICAS

*El camino del artista para padres utiliza tres herramientas básicas: las páginas matutinas, las expediciones creativas y los momentos culminantes. Si se usan en conjunción unas con otras, estas herramientas te ayudarán a desarrollar un sentido de guía, de energía y de claridad, al explorar los múltiples impulsos creativos que estarán disponibles para ti y tus hijos. Usado de manera consistente, estas herramientas te proveerán un fundamento espiritual y un sentido constante de estructura y seguridad.*

## LAS PÁGINAS MATUTINAS: TRES PÁGINAS DE ESCRITURA MANUSCRITA DIARIA QUE EL PADRE REALIZA SOLO

El fundamento de la recuperación creativa —o de su descubrimiento— es lo que yo llamo las páginas matutinas. Cuando es la primera cosa que se hace, esta tarea destruye la negatividad al provocar una reacción, al dar claridad, confort, persuasión, y poder establecer prioridades y sincronía en el día que está frente a nosotros. A veces los padres sienten que han perdido el derecho a la privacidad, pero de ninguna manera tiene que ser el caso. Las páginas matutinas son sólo para ti. Son un lugar seguro para respirar, reflexionar, planear estrategias y soñar. No existe ninguna manera incorrecta de realizar las páginas matutinas. Sólo tienes que escribir a mano —sí, a mano— esas tres páginas, sobre cualquier tema, y luego parar. No compartas tus páginas matutinas con nadie. Mis estudiantes rompen, queman, esconden o guardan bajo llave sus páginas. Incluso, a mí misma me gusta bromear que en mi testamento voy a poner: “Primero, deben incinerar las páginas matutinas. Luego pueden ocuparse del cuerpo”. Las páginas matutinas son una herramienta de apoyo portátil y privado para los padres. Ser padres es una experiencia emocional y tú tienes derecho a experimentar todos los sentimientos por los que atraviesas. Las páginas matutinas son un lugar seguro para procesar esos sentimientos, permitiéndote estar más presente en tu día y también con tu hijo.

“¡Pero, Julia!”, suelen exclamar mis estudiantes. “No tengo tiempo de levantarme y escribir antes de que me hijo se despierte.”

Yo les digo que hagan tantas páginas como les sea posible antes de que su hijo se despierte, que luego se dediquen a sus obligaciones familiares y que terminen las páginas cuando puedan. En un mundo perfecto, todos tendríamos tiempo de escribir hasta el final las páginas matutinas. Pero anotar aunque sea un poco es mejor que nada. Aquí lo importante es procesar las emociones turbulentas de una manera segura. Virginia Woolf decía que un escritor necesita “una habitación propia”, con lo cual yo creo que lo que ella quería decir es que los escritores necesitan privacidad y soledad. Yo le daría el mismo consejo a todo el mundo, no sólo a los escritores, sino sobre todo a los padres. Desde este punto de vista, las páginas matutinas pueden ser vistas como “una habitación propia”, privada y portátil. Tal vez, al principio te sientas tentado a compartirlas, pero luego de unas semanas de haber iniciado el proceso, reconocerás la importancia de mantener su privacidad.

Inventé las páginas matutinas cuando mi hija era muy pequeña y comencé a sentirme agobiada por sus demandas de atención. Empecé a levantarme antes que mi hija para ponerme frente a mi página lo antes posible. Tenía un sentimiento muy común al de muchas madres: *Ya no sé quién soy*. Las páginas matutinas me ayudaron a contactar otra vez conmigo misma.

La intención de las páginas matutinas es que no sean “arte”. Más bien, son un “sin arte”. El simple acto de mover nuestra mano sobre la página nos lleva a tocar nuestro verdadero ser. Es importante que esté escrito a mano. Muchos de nosotros vamos más rápido con la computadora. Pero más rápido no es mejor. En mi caso, la velocidad es mi enemigo.

Imagínate a ti mismo manejando un coche, alcanzado los 150 kilómetros por hora. “¡Ups! ¿Ésa es mi salida? ¿Era ésa una gasolinera o una tiendita?” Así es escribir las páginas matutinas en una computadora.

Ahora, imagínate manejando con mayor tranquilidad a 90 kilómetros por hora: “Ahí hay una gasolinera” y “Ésa es mi salida, incluso hay una tiendita junto a ella”. En otras palabras, las páginas matutinas te permiten ponerte exactamente en el paisaje de tu vida.

Con frecuencia pienso que las páginas matutinas son una forma de meditación concebida en especial para occidentales hiperactivos. Es muy difícil para nosotros sentarnos durante veinte minutos y no hacer nada. Las páginas matutinas te ayudan a sentarte y hacer *algo*. Con estas páginas estamos diciendo: “Esto es lo que quiero, esto es lo que no quiero... Quiero más de esto, quiero menos de esto”. Es como si estuviéramos mandando un telegrama al universo.

“¡Pero, Julia! Si apenas duermo”, oigo que ustedes me dicen. Necesito decirles que lo entiendo a la perfección, les prometo que las páginas matutinas les traerán tiempo y energía.

Cuando empecé a escribir las páginas, era una madre divorciada. Domenica y yo vivíamos en Taos, Nuevo México, en una casa de adobe al final de un camino serpenteante de tierra. Las ventanas de la casa daban hacia el norte, hacia la montaña Taos. Solía levantarme temprano y sentarme frente a una mesa muy larga de pino que daba hacia el norte. No sé de dónde me vino la idea de escribir tres páginas al día, pero eso es lo que hice; me levantaba en cuanto el sol empezaba a clarear sobre las montañas. Al principio, mis páginas eran quejas y mostraban enojo. Les preguntaba qué nuevo destino debía tomar. En ese tiempo, yo era

guionista de Hollywood, y me compraban mis guiones, pero no los hacían. Me sentía desalentada. Entonces, una mañana, mientras terminaba mis páginas matutinas, un personaje entró en mi conciencia con la idea: “Deberías escribir una novela, no una película”. Y eso hice. Cada día escribía mis páginas matutinas y luego escribía la novela. Las páginas habían visto mi dilema creativo y me ofrecían una solución. Conforme pasaba el tiempo, notaba que las páginas me daban soluciones a mucho tipos de problemas. Al terminar la novela, me di cuenta de que en realidad no quería vivir en una casa de adobe al final de un camino de tierra. Tal vez algún día, sólo que no ahora. En lugar de eso, las páginas matutinas me sugirieron que regresara a Nueva York. Cuando lo hice, recibí órdenes precisas de que lo que tenía que hacer era ponerme a enseñar.

Lo recuerdo aún claramente: estaba caminado por Greenwich Village y estaba pidiendo que me llegara otra idea de escritura. Entonces escuché con toda claridad la orden: “Enseña”. Quedé horrorizada. No quería enseñar. Pensaba que una actividad docente empantanaría a mi artista interior. Al regresar de mi paseo, llamé una amiga:

—Regina, le dije, he recibido un llamado para enseñar.

—Ahhh, me dijo Regina, te llamo ahora.

Tal y como me lo había prometido, me llamó quince minutos después.

—Felicidades, me dijo, ahora estás en la facultad del New York Feminist Art Institute, y tu clase es el jueves.

Y así fue como comencé a dar clases. Les pedía a mis estudiantes que por la mañana se dedicaran a tres páginas de escritura y de descubrimiento personal, tanto para ellos como para mí, que esas páginas los llevarían a grandes logros.

Me di cuenta de que este fenómeno también es especialmente adecuado para los padres. Aunque muchos protestaban diciendo que no “podían” hacerlo, en realidad sí lo hacían, y luego me compartían ideas e intuiciones que aparecían en la página. La soledad de ser padres hacía que las páginas fueran un compañero muy valioso. Por fin, habían encontrado alguien con quien se podía hablar.

De verdad, te invito a que pruebes las páginas matutinas y que descubras los resultados por ti mismo.

## LA EXPEDICIÓN CREATIVA: UNA AVENTURA UNA VEZ A LA SEMANA, PLANEADA, DESEADA Y COMPARTIDA POR EL PADRE Y EL HIJO

Una expedición creativa no necesita ser muy grande, pero sí requiere ser festiva. El objetivo es renovar nuestros fondos creativos. Cuando busques ideas para las expediciones creativas, piensa en: travesura, frivolidad y diversión. Dependiendo de la edad de tus hijos, ellos pueden intervenir al elegir el destino.

Natasha, una madre ama de casa, empezó a tomar expediciones creativas cuando su niña era todavía muy pequeña.

“Sabía que tenía que salir de la casa. El aire fresco era bueno tanto para mi hija como para mí. La ponía en su carriola y nos íbamos a algún sitio que pensaba que yo podría disfrutar. A veces era un museo, a veces una zapatería. Me daba cuenta de que aun si mi hija era demasiado pequeña para disfrutar de los sitios, estaba muy alerta y ponía mucha atención en las imágenes. El cambio de escenografía la interesaba y la hacía feliz, tanto como a mí. Conforme ella se hizo más grande, me ayudaba a elegir las aventuras. La llevaba a zoológicos y tiendas de juguetes, acuarios y conciertos. Aunque esto lo hubiera hecho de todos modos, el hecho de decidirlo, de planearlo y desear hacerlo juntas hacía toda la diferencia. Me obligaba a pensar en una nueva aventura cada semana. Ha sido una de las cosas favoritas que mi hija y yo hemos hecho.”

Para los que tienen niños mayores o los que tienen más hijos, el acto de organizar expediciones creativas puede traer al hogar una sensación de magia. Minette, una madre de cuatro niños, le da a cada uno a la vez la posibilidad de elegir la aventura de esa semana.

“Mi hijo mayor, Cormic, tiene doce años y le encantar planear la expedición creativa”, dice Minette. “Es muy protector con sus tres hermanos menores y se siente orgulloso de elegir algo que todos disfruten. Siento que de esta manera él también tiene una buena experiencia con lo que es ser padre. Tener varios niños casi es un acto de equilibrismo, pero hay aventuras en las que todos podemos participar. Es siempre una experiencia que une a la familia. Cuanto más grandes se vuelven mis hijos, más responsabilidad toman y más interés tienen en tener esa responsabilidad.”

Para padre e hijo, el compromiso de planear la “diversión” puede ser el punto culminante de la semana, y una de las partes más importantes en desarrollar

la consistencia y la facultad de maravillarse de nuestros niños. Es importante que las expediciones creativas no se vuelvan un día de compras. Una visita al zoológico o al acuario es mejor que visitar una tienda de juguetes.

### MOMENTOS CULMINANTES: UN RITUAL DIARIO A LA HORA DE ACOSTARSE EN EL QUE EL PADRE Y EL HIJO COMPARTEN SU MOMENTO FAVORITO DEL DÍA

Muchas madres y padres llegan al final del día cansados y, a veces, malhumorados. Al poner a su hijo, finalmente, en la cama están listos para que se acabe el día. Pero la hora de acostarse puede ser un momento de restauración ritual. La tercera herramienta, los momentos culminantes, ayuda a terminar el día de manera positiva.

“Ésta fue mi parte favorita del día”, decía un padre. “Fue cuando fuimos al parque de los perros y los vimos jugar. ¿Y cuál fue la tuya?”

“Me gustó el columpio”, podría decir el niño.

O incluso:

“A mí también me gustó”, retomando el tema del parque de los perros.

“Sí, fue divertido empujarte en el columpio.”

O bien:

“Sí, pensé que te habían gustado los cachorritos.”

El hábito de ver lo positivo es algo que puede hacer que el paso de cada día sea un juego.

Domenica y yo practicábamos este ritual nocturno. Ahora, al vivir en ciudades diferentes, todavía mantenemos la rutina de estar en contacto a diario.

Nuestras conversaciones no necesitan ser largas para poder entrar en comunicación con la otra y ponerse al corriente en lo que está pasando en nuestra vida al repasar la parte más memorable de nuestro día.

El hábito de revisar los momentos culminantes del día es el principio para crear recuerdos felices.

## *Capítulo 1*

### **CULTIVAR LA SEGURIDAD**

*Todo niño es un artista. El problema es cómo seguir siendo artistas al crecer.*

PABLO PICASSO.

La creatividad nace de la generosidad y florece cuando existe un sentido de la seguridad y de la aceptación. Para que nuestros hijos se desarrollen, debemos cultivar un ambiente seguro. Al hacerlo, debemos estar dispuestos a seguir los pasos necesarios hacia nuestra propia salud creativa y espiritual. Al cuidarnos a nosotros mismos, nos damos la energía y la claridad para poder cuidar a nuestros hijos. Igual que en los aviones recibimos el consejo de ponernos primero nuestras máscaras de oxígeno antes de ayudar a aquellos junto a nosotros, debemos ayudarnos a nosotros mismos para luego dar el ejemplo a nuestros hijos. Porque una casa feliz y creativa se construye a partir de padres felices y creativos, ésta es la razón fundamental por la que debemos comenzar a centrarnos en encontrar acercamientos creativos para las realidades habituales y desafiantes de lo que significa ser padres. Con unas pocas herramientas podremos entregarnos a nuestro día con un ánimo ligero y un corazón abierto, al establecer un sentido de seguridad espiritual alegre y contagioso en nuestro hogar.



## PREPARANDO LA ESCENA

Los niños imitan todo lo que hacemos: jugando con camiones o cuidando muñecas, toman el comportamiento de los adultos desde una edad muy temprana. También absorben y reflejan nuestras actitudes y nuestros estados emocionales. Cuando estamos estresados, también se dan cuenta. Cuando estamos felices, ellos reflejan nuestro gozo. Cuando nos sentimos a salvo, los niños se sienten a salvo. Cuando expresamos genuino entusiasmo, nuestros niños aprenden a sentir pasión. Una de las grandes alegrías de ser padre es darse cuenta de las maneras en las que nuestros niños aprenden del ejemplo. Nosotros como padres les damos el ejemplo de cómo puede vivirse una vida.

Desi, la madre de Aaron, de seis años, trabaja como enfermera y su marido Eric es bombero. Aaron tiene una colección de camiones de bomberos de juguete —regalos de su padre—, que él considera como sus posesiones más preciadas.

“Él está completamente seguro que cuando juega con esos camiones está respondiendo a emergencias”, se ríe Desi. “Él dice que también él es un héroe, como papá. Y, por supuesto, tiene razón.”

La conexión de Aaron con sus camiones de juguete es en realidad una conexión con su padre.

Cuando Domenica estaba en el kínder, yo la llevaba y la recogía de la escuela. Aunque cambiábamos la ruta, nuestro camino favorito era el que pasaba por una tienda de peces. Llevaba a Domenica de la mano, las dos nos internábamos en la oscuridad de la tienda, y luego la conducía hasta el tanque donde flotaban dos peces ángeles.

“Hermosos, pero algo malvados”, le dije.

Depsués fuimos hacia el tanque que contenía una flotilla de carpas llamadas xifos portaespada. Conforme nos acercábamos, los peces hacían un rápido giro para esconderse detrás de una formación de coral.

“Hermosos, pero tímidos”, le dije a mi hija.

“¡Mamá, mira!”, gritó, corriendo hacia un tanque lleno de peces dorados con cola de abanico.

Conforme nos acercamos, nadaron hacia el cristal, tan interesados en nosotras como nosotras en ellos.

“Hermosos, pero no tímidos”, le expliqué, haciendo una nota mental que Domenica ya era suficientemente grande para disfrutar un tanque de peces.

Para su sexto año, le regalé un par de peces dorados con cola de abanico en un tanque del tamaño de una pequeña televisión. Estaba encantada con el regalo. Años después, cuando Domenica se fue a la universidad, compró una pecera para su dormitorio allí.

“Me hace sentir en casa”, me explicó.

Sonreí recordando nuestros recorridos a la escuela y me maravilló cómo una simple parada en una tienda tuvo tanto impacto.

Igual que hacemos un esfuerzo para llegar a nuestros hijos, también debemos hacerlo para llegar a nosotros mismos, poniendo atención a nuestras necesidades y deseos.

Como padres, con frecuencia, cometemos el error de pensar que debemos estar disponibles para nuestros hijos en todo momento, ya que cualquier cosa menor a eso podría considerarse como que somos “malos padres”. ¿Pero qué modelo de comportamiento le damos a nuestros hijos, si nos abandonamos en nombre de la generosidad? Convertirse en padre es, sin duda, un acto desinteresado, pero debemos mantener un sentido del ser, si queremos tener algo que darles...

Cuando mi hija era muy pequeña, yo era una madre divorciada y trataba de mantenernos a ambas mediante mi escritura. No podría permitirme no trabajar, así que me convertí en una escritora con una hija. Aprendí a escribir con mi hija gateando bajo la mesa. “Mamá está escribiendo”, solía decirle, conforme la ponía a jugar con sus caballos de juguete. Aprendí a poner rápidamente mis pensamientos en la página, garabateando muy rápido.

“Mami”, interrumpía mi hija.

“Mami está trabajando”, yo le volvía a responder. “Mami está escribiendo.”

Pronto, mi hija entendió que yo podría prestarle atención una vez que hubiera terminado la página. Empezó a interrumpirme menos y a centrarse en sus juguetes. Pronto comprendió que “Estoy jugando” era un límite, tanto como “Estoy escribiendo”. Así, ella tomó el mismo modelo de concentración que yo le ofrecía. Me impactó darme cuenta de que le estaba enseñando a mi hija una valiosa autonomía. Conforme me internaba en mi imaginación para escribir, ella se internaba en su imaginación para jugar. Cuando terminaba mi inmersión rápida en la página, ella, entonces, reclamaba mi atención.

“¿Cuál caballo es tu favorito?”, le preguntaba.

A ella le gustaba el palomino dorado.

“También es mi favorito”, solía decirle.

Y ambas poníamos la pequeña estatua en una caja de zapatos que servía como establo.

“¿Cómo encuentras tiempo para escribir?”, me preguntaban a veces mis amigos.

Les hablé de los caballos de juguete de Domenica y del límite que había puesto: “Mamá está escribiendo.”

“¿Pero Domenica no lo resiente?”, me preguntó otra madre que no ponía límites y que siempre estaba “de servicio” para su hijo.

Al paso del tiempo, noté que su niño se volvía demandante de la atención constante de su madre. Recuerdo un encuentro de juegos donde puse a los dos niños a jugar. Muy pronto el pequeño visitante quería tener mi atención. Entonces fue cuando escuché a Domenica decir “Mamá está escribiendo”. No, Domenica no se resentía porque yo tuviera que escribir. De hecho, pronto ella misma comenzó también a hacerlo. Al cabo de los años, los caballos de juguete le cedieron el paso a los diarios personales. En ellos, la pequeña componía poesía, cuentos, algunas obras de teatro breves, justamente las cosas que yo solía escribir mientras ella jugaba con su palomino dorado junto a mis pies.

## AISLAMIENTO

Ser padre o madre requiere tanto de integrar como de eliminar cosas de la vida tal y como la conocíamos. Una vez añadidos la cuna y el cambiador, y removidas las salidas nocturnas espontáneas y las horas de sueño dictadas por nuestra propia fatiga. Sentirse aislado puede ser una parte natural de esta transición, lo que de ninguna manera es culpa tuya. Es importante, sin embargo, no hacer del aislamiento una costumbre. Aun cuando nos sintamos impotentes frente a la gran cantidad de tiempo que pasamos solos con nuestro hijo; en realidad no lo estamos. Con unas pocas estrategias simples es posible protegernos del dolor del aislamiento, lo que es importante tanto para nuestro bienestar como para el de los pequeños.

El aislamiento de los padres toma principalmente dos formas: una es estar alejado de los amigos y la otra es estar alejado de ti mismo. En el segundo caso, cuando logres estar en contacto con las diferentes partes de ti mismo, podrás navegar por los vientos cambiantes de las relaciones —y del tiempo que pasas solo— que vas a tener que enfrentar como padre.

Ayer sonó mi teléfono. Me llamaba una mujer que acababa de ser madre.

“Solo necesito escuchar a otro adulto”, me explicó mi interlocutora.

“¿Ser madre te está afectando?”, le pregunté.

“Me temo que sí”, se rió. “Mi hijo es una buena compañía, pero no, él no es toda la compañía que yo necesito.”

Mi interlocutora tenía razón. Como muchas madres, estaba sufriendo los inconvenientes del aislamiento. Pero también se sentía culpable.

“Debería sentirme más satisfecha”, pensaba ella.

Aun cuando centraba su tiempo y su atención en su hijo, se veía añorando tener una conversación adulta. Ella no sabía que sus deseos y su sentido de culpa por tenerlos era algo completamente normal. Yo no podía ofrecerle cruzar todo el país y cuidar a su hijo por una hora, pero podía escucharla durante los pocos

minutos que ella tenía libres. Podía entender lo que sentía y simpatizar con su situación, pues eran los mismos sentimientos que tuve en cuanto me convertí en madre. En nuestra conversación le aseguraré que, sin duda, no estaba sola.

Antes de que naciera mi hija, me ganaba la vida como periodista cinematográfica. Solía ir a las locaciones de las películas y pasar muchos días en los sets, rodeada por el equipo técnico. Disfrutaba mucho de este trabajo y me encantaba ser capaz de hacer preguntas agudas a cada miembro del equipo. Todos estaban felices de hablar de su trabajo, convencidos de que la película no se haría sin ellos. Esto era verdad en lo que se refiere a la iluminación, sonido, vestuario y las muy variadas categorías que forman parte de la experiencia cinematográfica. Cuando quedé embarazada de Domenica, me di cuenta de que estaba fuera de lugar. Mi uniforme de trabajo —pantalones de mezclilla y camiseta— cambió por ropa de maternidad. Aunque muchos miembros del equipo eran muy caballerosos, sentía que había quedado fuera. Aunque trataba de combatir esos sentimientos, éstos seguían estando ahí.

Di a luz a Domenica el Día del Trabajo, en mi día libre en la agenda laboral de veintidós semanas. Cuando llegó el auto para llevarme a casa con mi hija en brazos, le pedí al chofer que no me llevara a casa, sino al estudio de sonido de MGM, donde estaba trabajando el padre de Domenica. Orgullosamente les mostré mi hija a todos, era una niña preciosa. Pero muy pronto mi esposo y los miembros del equipo tuvieron que regresar al trabajo, y el mío consistió en irme sola a casa. Me sentí aislada y asustada, incluso cuando Domenica dormía profundamente en la cuna que le había preparado. Entonces, mis días eran los días con mi hija. Cuando mi esposo llegaba a casa, estaba deseosa de escuchar sobre la vida en el set; así, me di cuenta de que las historias sobre mi hija eran repetitivas. Comía, dormía, jugaba y yo era su público cautivo. Mi marido quería mucho a nuestra pequeña, pero no estaba encantado con sus travesuras. En lo que a mí se refería, había perdido mi papel como su compañera de juego. Cada día que pasaba me convertía más en “mami” y extrañaba mucho a mi antiguo ser. Cuando Domenica tenía menos de un año, mi matrimonio se desintegró. Con mi hija y una máquina de escribir a cuerdas, me fui a vivir a mi propia casa.

Ahora sí estaba realmente aislada. Mis días consistían en dedicarme al cuidado infantil y a mi propio trabajo. Escribía cuando Domenica tomaba la siesta o cuando estaba absorta dentro de su corral con sus juguetes. Como quería ser una buena madre, cometí el error de pensar que la maternidad era un trabajo que no dejaba lugar para mí. Según yo, era un trabajo de veinticuatro horas y de siete días a la semana. Sin un padre que me ayudara, la niña dependía sólo de mí. Pensaba

que no tenía alternativa ni otra opción. Cualquier idea que no involucrara a mi hija debía simplemente esperar, ser cancelada o incluso olvidada. Cada vez estaba más irritable y descontenta: me sentía atada con una correa muy corta. Fue entonces cuando mi amiga Julianna McCarthy, con más edad y experiencia, me persuadió de que contratara a una niñera y que saliera de casa sola.

“Necesitas cuidarte a ti misma primero”, me aconsejó.

Confiando en su palabra, contraté a la niñera y tomé el primer “tiempo libre” de mi maternidad.

“Vas a ver cómo te vas a sentir mucho mejor cuando te pones en primer lugar”, me alentó Julie.

Y me sentí mejor. Ya tenía más paciencia, más deseos, más optimismo. Estaba más abierta hacia los sentimientos de Domenica, a su humor y sus ideas, tanto como a las mías. Y, así, creé el hábito de salir en una expedición sola una vez a la semana; así como se estableció el antecedente de las Citas con el Artista.

En nuestra situación, es muy importante no quedarnos encerrados en casa. El aislamiento lleva a la depresión y a la sensación de estar atrapado por completo. Si permanecemos solos en casa con nuestro hijo, podemos sentirnos desconectados y deprimidos. Y esos sentimientos, mientras estamos con nuestro querido hijo, nos hacen sentir culpables. Si fuera un mejor padre ¿acaso no estaría fascinado de pasar cada momento con mi hijo? Las páginas matutinas nos señalan nuestros sentimientos de autocompasión, que son muy comunes en los padres. A lo largo de la historia, los nuevos padres no solían quedarse aislados. Al vivir en hogares que integraban a varias generaciones de la familia y en comunidades muy unidas, los padres primerizos tenían otros adultos a su alrededor. La privacidad y la familia nuclear son fenómenos relativamente recientes, lo que tiene sus convenientes e inconvenientes.

En el taller del Camino del Artista, que actualmente imparto en Santa Fe, un joven padre estaba escribiendo sus página matutinas y descubrió rápidamente que estaba sintiendo una gran cantidad de enojo ante su nueva situación.

“Me da vergüenza decirlo”, me dijo en confianza. “Pero envidio a mis amigos que siguen solteros. Ya no puedo salir con ellos, no puedo quedarme hasta tarde y siento que mi vida nunca más va a ser divertida, por lo menos no como antes. No puedo creer lo celoso que estoy de su libertad.”

“Es común tener esos sentimientos”, le dije. Pero sospeché que había algo más que sólo envidia por su manera de vivir.

“¿Acaso los extrañas?”, le pregunté con algo de espíritu de provocación.

Dio un profundo suspiro.

“Pues sí”, dijo. “En realidad los extraño. Siento como si, incluso, se hubieran puesto en mi contra. De alguna manera, ahora los necesito más que nunca, justo ahora que los veo menos que nunca.”

Con frecuencia, nuestros amigos solteros o los que no tienen hijos se sienten amenazados por nuestro nuevo papel. Tienen miedo o adquieren actitudes competitivas con los pequeños. Habitados como estaban a tener acceso directo a nosotros, pueden volverse hostiles cuando no pueden tener lo que necesitan porque estamos encargándonos de nuestros hijos.

“Puede que se requiera de un poco de creatividad, pero ¿qué tal tratar de traer a tus amigos a tu nueva familia?, le pregunté, ¿existe una manera que puedas imaginar para lograr esto?”

Se quedó pensando por un momento, y luego dijo:

“Sabes, es simple, ya que lo que solíamos hacer mis amigos y yo era juntarnos para ver el fútbol los domingos por la tarde. Tal vez podría invitarlos a todos a casa, como en los viejos tiempos. Si necesito irme un momento a la otra habitación para atender al bebé, pues que así sea, pero aun así quisiera tener a mis amigos en casa. Y tal vez ellos también quieran ver lo que mi nueva vida es.”

Una semana después, regresó:

“Tuve una reunión futbolera”, sonrió. “Mi esposa y yo tomamos turnos para cuidar al bebé. Hubo algunos momentos cuando se puso a llorar y a gritar, pero mis amigos parecían aceptar la situación con tranquilidad. Y algunos incluso estaban encantados con mi hijo y querían cargarlo. El juego estaba en la otra habitación, con lo cual la gente hacía lo que quería. Pero yo me di cuenta de que no había perdido a mis amigos. Era sólo que no sabían cómo ser parte de mi nueva vida. Necesitaba invitarlos a que entraran en ella.”

Conforme pasó el tiempo, el joven padre comprendió que podía continuar su amistad con sus “viejos” amigos y que también podía hacer algunos nuevos.

Tener hijos le abría la puerta para conocer otras personas que tienen niños; vio que su círculo de amistades se hacía mayor, y no más pequeño, a causa de ello.

Cuando usamos las tres herramientas básicas, salimos del aislamiento y logramos conectarnos. Es fundamental que nosotros como padres logremos retener el sentido de aventura, ya que ser padres es en sí una aventura. La clave es encontrar aventuras proactivamente que puedan hacernos salir de casa para interactuar con otras personas. Al planear y luego ejecutar nuestras salidas, podemos conectarnos, con nosotros, con nuestros hijos y con el mundo alrededor.



## EL CÍRCULO DE SEGURIDAD

Recuerdo que una vez que le mencioné a un amigo que me sentía sola como madre, el duro juicio de ese amigo —y la aceptación de mi soledad— me hizo sentirme muy sola.

“¿Por qué tendrías que sentirte sola, me dijo enfáticamente, cuando estás todo el tiempo con tu hija?”

Comprendí que existe una mitología generalizada sobre lo que significa tener hijos. Esa mitología nos dice que debemos sentirnos completamente satisfechos por medio de ellos, y si no es así, entonces significa que hay algo mal en nosotros. Así que sondeé a mis amigos con un ojo atento. Algunos de ellos trataban de hacerme sentir avergonzada por cómo me sentía. Pero, al final fue un amigo valioso y poco corriente quien me dijo:

“Pues, claro que te sientes sola. Yo también me sentiría así.”

Conforme entramos en esta nueva etapa de la vida, nuestra identidad y nuestra rutina diaria cambia rápida y drásticamente.

Mi carrera consumía mi tiempo, era muy demandante y excitante, y, por ello, fue un *shock* para mí encontrarme, de repente, siendo sólo “madre”. De alguna manera, durante mi embarazo nunca se me ocurrió que el bebé sería mi responsabilidad durante toda la vida. Pero ahí estaba. Yo era la responsable y mis amigos también tendrían que adaptarse. Algunos encontraron mi nueva persona como algo difícil de aceptar. Extrañaban a la colega capaz de beber mucho y hablar duro. Otros de mis amigos, como Julianna McCarthy, entre otros, me brindaron una continuidad, recordando a mi “viejo” ser, mientras aceptaban al “nuevo”. Me di cuenta de que necesitaba establecer un “Círculo de Seguridad”, es decir, un grupo de amigos con los que podía ser total y cándidamente yo misma. Necesitaba rodearme de aquéllos que podían verme como “mami”, pero no sólo como “mami”. Y necesitaba dejar ir algunas amistades muy queridas para dar lugar a otras nuevas.

Algunos de mis amigos fueron sorprendentes. Ahora estoy pensando en Blair. A pesar de ser soltero y un *playboy*, comenzó a darle inesperadamente grandes muestras de afecto a mi hija.

“Yo te la cuido por un par de horas”, solía proponerme, lo que me permitía ir corriendo a visitar una librería o ver una película, siempre sintiéndome un poco culpable como si me estuviera yendo de pinta, pero también cada vez más consciente de que esas ventanas de libertad también tenían sus frutos, haciéndome más paciente hacia mi hija.

Uno de mis estudiantes, Josh, se dio cuenta de que al crear y ser consciente de su propio Círculo de Seguridad, tenía la capacidad de tener más claridad en momentos de estrés. Josh, que es abogado, tiene un trabajo de alto rendimiento en una oficina corporativa que le consume mucho de su tiempo.

“Depende de mí poder darle a mi familia lo que necesita, dice él. pero paso mucho tiempo fuera de casa. Mi mujer lo resiente y, con frecuencia, pienso que ella y nuestro hijo se ponen contra mí. Estoy empezando a sentirme como un extraño en mi propia casa, como si no fuera bienvenido.”

Josh llamó a uno de los miembros de su Círculo de Seguridad durante su hora de comida, le confió que sentía que se estaba creando un sentimiento de ruptura con su esposa.

“Tan sólo por el hecho de decirle a mi amigo la verdad me sentí liberado, decía Josh, me di cuenta de que mi esposa y yo nos sentíamos solos y extenuados por el trabajo. Y que necesitaba volver a entrar en contacto tanto con ella como con mi hijo.”

Al usar las herramientas básicas, Josh se tomó el tiempo de hablar tanto con su mujer como con su hijo de sus momentos culminantes del día.

“En realidad no quería intentarlo, me confesó, pero me prometí a mi mismo que lo haría, aun si era incómodo. Había estado alejándola a ella tanto como ella a mí. Y ambos pensábamos que hacíamos todo por la familia. Creo que lo que en realidad necesitábamos era escucharnos uno al otro y apoyarnos mutuamente.”

Nuestro círculo de seguridad puede incluir a nuestro esposo o compañero; al mantener la comunicación abierta, fortalecemos nuestras relaciones con el otro y con nuestros hijos. Éste es un equilibrio saludable entre nuestro tiempo en soledad y nuestro tiempo juntos.

En nuestras vidas tan ocupadas, muchos de nosotros buscamos desesperadamente un poco de soledad creativa. Pocos nos damos cuenta de cómo un poco de ésta puede ser tan importante. Karen y Doug tienen dos hijos preciosos.

Sus pequeños están llenos de energía y son muy demandantes. Cuando Karen los recoge de la guardería, tienen muchas historias que contar, no todas acusándose uno al otro. Karen los lleva a casa, los pone en la cocina frente a un plato de galletas y un vaso de leche. Entonces, toma su pluma y su cuaderno. Primero pone la fecha, luego revisa su día de trabajo, anota las tareas bien realizadas. Una vez que sus niños han terminado su tentempié, Karen también ha terminado su revisión de actividades.

Cuando Doug llega a casa, primero se centra en los niños y luego en Karen. La cena es el momento para estar en familia y después de cenar, mientras Doug lava los platos, Karen baña a los niños. Una vez que los niños están en la cama, por fin, pueden tomar quince minutos para ellos. Este tiempo es suficiente para que Karen se dé un baño reparador o para que haga una llamada telefónica, mientras Doug se relaja con una revista y con sus propios pensamientos. Karen y Doug entonces se dedican a estar con el otro, tratando de ser honestos para comunicar lo que realmente sienten en ese momento. Ya que ellos hacen que su conexión sea una prioridad, siempre tienen la suficiente claridad para estar conscientemente presentes durante su día, tanto para cada uno de ellos, como para ambos y para sus hijos.

Sally, una madre ama de casa, admitió que se sentía culpable por pasar tiempo con su Círculo de Seguridad. Ya que su esposo es el que ganaba el dinero para la familia, ella sentía que él era el que tenía derecho a tener fines de semana de descanso. Pero, al darle a su esposo los fines de semana libres, el resultado era que ella se quedaba con una responsabilidad de veinticuatro horas, siete días a la semana. Ella no tenía momentos de descanso en su rutina diaria, destinada por completo a criar a su hija.

“Soy miembro de una liga de boliche, me dijo; siempre nos veíamos cada fin de semana desde el colegio. Es mi actividad favorita y también mi grupo de amigos preferido. Puedo hablar de todo con ellas. Pero lo que les he estado diciendo a ellas —y a mí misma— es que ahora que soy la primera del grupo en haber tenido un hijo, es que no puedo sacar tiempo para jugar boliche.”

“¿Hay una guardería en el boliche?”, le pregunté a Sally.

“Sí, pero no puedo dejar ahí a Sharon. No puedo imaginarme ponerla en la guardería, mientras voy a jugar boliche con mis amigos.”

“Pienso que deberías intentarlo, le insistí; sólo una vez. Y ve cómo te

sientes.”

Sally regresó totalmente encantada.

“¡No sabía que podía divertirme tanto!, exclamó. Sharon estaba obsesionada con la guardería y me rogaba que la volviera a llevar. Sentí que fue como regresar a casa, al ver a mis amigas otra vez. Fue un descanso sumamente necesario, y una conexión muy necesaria con el grupo de chicas con las que sé que puedo hablar.”

Sally compartió su entusiasmo con su esposo que le insistió que tomara algunas horas para ella el fin de semana, y no sólo en un lugar donde pudiera llevar a su hija.

“Yo me ocuparé de Sharon algunas horas cada fin de semana, sugirió, para que tú puedas tener algún tiempo libre para ti más allá del boliche.”

Viendo la felicidad de su mujer al tener una oportunidad de conectar con sus amigas, él se sintió inspirado para ofrecerle más tiempo. Y, además, como un valor añadido, él lograba tener un tiempo muy importante con su hija.

“Yo también soy padre, le dijo, y todos necesitamos que yo participe. Es bueno para todos.”

Al principio, Sally no estaba segura de cómo debía emplear sus nuevas ventanas de tiempo libre, pero pronto se dio cuenta de que mantener sus amistades y sus intereses era relajante y rejuvenecedor, e incluso le daba más energía como esposa y como madre.

En lo que se refiere al Círculo de Seguridad, sabrás que hay en él algunos viejos amigos y, también, algunos nuevos amigos. Es importante que los miembros de tu Círculo de Seguridad se relacionen con todos los aspectos de lo que eres. Un encuentro rápido con aquéllos con los que pueden ser completamente tú puede darte una enorme energía. Es difícil sobrestimar la importancia de poder ser escuchado.

## TIEMPO DE DESCANSO

“En realidad no tengo tiempo, absolutamente nada de tiempo”, me suelen decir los nuevos padres. Cuando se tiene hijos, nuestra vida ya no es nuestra. Al estar centrados —como debe ser— en las necesidades de nuestros hijos, vemos cómo las nuestras empiezan a acumularse como la ropa sucia. Una y otra vez nos decimos que podemos hacer eso “más tarde”, corriendo durante todo el día, esperando que se vaya nuestra ansiedad conforme nos centramos en lo que es “más importante”: el niño que exige nuestra atención y nuestra energía.

“Me encanta leer, dice Todd, que es editor, he elegido mi carrera con base en el amor por los libros. Antes de tener hijos, leía un libro por semana, a veces dos. Es mi mayor pasión y mi placer más culpable. Leo manuscritos para el trabajo y los clásicos para mi disfrute personal. Mi mayor inspiración viene de analizar y apreciar cómo diferentes autores eligen usar el inglés. Casi podría llamarlo una práctica espiritual.”

Pero hoy, como padre de dos niños de seis y ocho años, Todd se lamenta por no tener tanto tiempo para leer como le gustaría.

“No he abierto un clásico desde que tengo hijos, dice; me avergüenza admitirlo, pero me molesta mucho. Tengo cuidado de no sacar esos sentimientos con mis hijos, pero cada vez que veo un libro que no he podido tocar en mi mesita de noche, es como si tuviera otro recordatorio de que ya no hay tiempo para mis intereses.”

Decidir que ya “no hay tiempo” para hacer algo que amamos es un pensamiento que vale la pena analizar. Si decidimos que no existe tiempo para leer por placer —porque no es importante, porque “tan sólo” nos hace felices—, estamos tomando la decisión de que no haya tiempo para nosotros, para nuestro equilibrio espiritual y, de hecho, esta decisión es bastante peligrosa. No sólo corremos el riesgo de volvernos resentidos, sino que es un modelo de comportamiento que le damos a nuestros hijos.

“Cuando regreso del trabajo, quiero pasar tiempo con mis hijos”, dice Todd.

Por supuesto que sí. Pero los niños hacen siestas cuando son pequeños, ven películas cuando son un poco más grandes y pasan mucho tiempo concentrados en

algún proyecto que les interesa. El truco es conservar nuestra energía, tomar los momentos que podamos y usarlos como mejor nos plazca.

El acto de tomar tiempo para hacer algo que *queremos* frente a hacer algo que *debemos* requiere de mucho valor. Tal vez se necesite ir a pasos muy pequeños. Sé amable contigo mismo y trata de hacer algo pequeño.

Darnos, incluso, quince minutos al día puede transformar nuestra ansiedad en optimismo. Cuando nuestros hijos se acuestan para dormir una siesta, solemos salir corriendo hacia los platos sucios, las cartas que no hemos abierto, las llamadas de trabajo que no hemos contestado. Y dejamos nuestros deseos para después, tal y como nos dejamos a nosotros al último, después de “haber terminado” todo lo que “hay que hacer”. Se dice que una persona normal tiene cerca de dos a trescientas horas de “cosas que hacer” que están “pendientes”. Nunca podremos hacerlo todo. Pero podemos desviar nuestra carrera a toda velocidad hacia otras maneras que podamos aplicar a diario para crear más equilibrio en nuestras vidas. Cuando le damos sitio a nuestros deseos, descubrimos una paradoja inesperada: al tomar un momento “de egoísmo”, en realidad nos volvemos más productivos, y más disponibles para nuestros hijos.

“¿Qué libro es el que ansías leer en este momento? Sólo por placer”, le pregunté a Todd.

Él desvió la mirada, culpable de querer semejante lujo, deseando no haberlo nunca admitido frente a mí.

“*Moby Dick*, dice casi en un susurro; ya lo he leído antes. Y, realmente, no necesito leerlo otra vez. Estoy tan rezagado en todo lo demás, es ridículo que quiera perder el tiempo releendo un libro sin motivo alguno. Mis hijos necesitan que esté disponible para ellos.”

“¿Qué es lo que te gusta de *Moby Dick*?, le insistí. Yo misma tengo muchos libros favoritos que leo una y otra vez.”

“Cada vez que lo leo, encuentro algo nuevo. Los grandes temas me inspiran por su constante relevancia. De alguna manera, me siento conectado.”

Los ojos de Todd se encendieron conforme hablaba.

“Perfecto, le dije, ahora tienes que encontrar quince minutos al día para leer *Moby Dick*. Darte a ti mismo ese regalo es tan importante como todo lo demás que

está en tu lista. Inténtalo por una semana, y ve lo que pasa.”

Cuando Todd me telefoneó, una semana después, su optimismo era palpable.

“Pensé que estabas loca, me dijo, pero como me desafiaste a que lo intentara, lo hice. Tal vez quería demostrarte que estabas equivocada, pero por la razón que sea, estoy muy contento de haberlo hecho.”

Sonreí en mi interior, sospechando que ese acto pequeño y “egoísta” ha mejorado mucho su semana.

“Primero que nada, sí tengo quince minutos al día, me dijo. Podría haberte dicho que no los tenía, pero la realidad es que sí los tengo. Puede que en ese instante me sienta somnoliento, o estresado, o ansioso, pero de todos modos en esos momentos no soy muy productivo.”

Todd está en lo correcto: cuando estamos algo fuera de balance, no damos lo mejor de nosotros mismos. Al tratar de enviar un *e-mail* de trabajo en un momento desastroso, o cuando estamos impacientes con solicitudes, lo que mostramos en lo que escribimos es la impaciencia misma. O puede ser que le marquemos copia a alguien que no debíamos. O llamemos a alguien por el nombre equivocado. Presionamos “enviar” y luego nos damos cuenta con espanto del error que hemos cometido. Entre tanto, tampoco hemos estado disponibles para nuestro hijo, que quiere enseñarnos su dibujo o que quiere que lo ayudemos a elegir un color azul de su caja de crayones. Al tratar de hacer “algo más”, con frecuencia, hacemos menos.

“Entonces decidí que por una semana trataría de hacerlo. dijo Todd, así que cada día, aunque pensaba que debería lavar los platos o hacer un poco más de trabajo, me sentaba a leer *Moby Dick*. Al principio, me sentía tan culpable que casi no podía concentrarme. Pero yo había dicho que le daría quince minutos al día, así que lo hice. Me di cuenta que luego de unos pocos minutos, estaba totalmente absorto. Y luego de unos días, no podía esperar a seguir leyendo desde donde lo había dejado.”

“Mi hijo menor, Sam, estaba fascinado, continuaba Todd. Él quería saber qué estaba leyendo y de qué se trataba la historia. Además, me di cuenta de que era más paciente y más eficiente en casa y en el trabajo. Me encantaba contarle a Sam la historia. Entonces vi cómo cuando estaba corriendo entre un trabajo y otro

(aun cuando ese trabajo fuese hecho para mis hijos), la verdad es que tampoco estaba disponible para hablar con ellos. Para mi sorpresa, a nadie pareció importarle que me tomase un momento para mí cada día. Casi pensé que, de hecho, ninguno se había dado cuenta, hasta que ayer por la noche descubrí a Sam sentado en mi sillón de cuero, con los pies sobre mi puf, con un libro en su regazo. Cuando le pregunté qué estaba leyendo, me contestó: 'Estoy leyendo un gran libro, papá. Es sobre una ballena'. Cuando me mostró el libro, vi que era, en realidad, la portada de *Pinocho*."

Escuché cómo la voz de Todd temblaba un poco en el teléfono.

"Debiste sentirte muy orgulloso", le dije.

"Me sentí como si fuera un gran padre."

"¿Crees que vas a seguir leyendo?", le pregunté, imaginando cuál sería la respuesta.

"Por supuesto, se rio Todd, de hecho, ya estoy pensando cuál va a ser el próximo libro que voy a leer. Es increíble cómo darme este pequeño regalo me hace estar más presente durante el resto de mi día, y me hace un mejor padre."

Cuando estamos dispuestos a darnos tiempo para nosotros mismos, haciendo las cosas que nos hacen felices, nuestros hijos reciben un gran regalo: el ejemplo de cuidarnos a nosotros mismos. Al darnos un momento de placer con lo que nos gusta, les enseña a hacer lo mismo.



## QUIEN “ERAS” ANTES

El *shock* de ser padres, a veces, nos hace sentir fuera de lugar, perdidos o arrancados de la vida tal y como la conocíamos. Quienes “éramos” antes de ser padres parece un pasado distante e intocable. Pero existe un camino de regreso a nosotros mismos, sin abandonar a nuestros hijos para poder tomarlo.

Stephanie, una instructora de gimnasia, recientemente tuvo su primer hijo.

“No podría querer más a Amelia, dice efusivamente, pero debo admitir que la ‘yo’ de antes ha desaparecido. No me reconozco a mí misma y, para ser honesta, en realidad me asusta.”

Optimista por naturaleza, Stephanie es una maestra muy popular, además de una personalidad en la industria del *fitness*. Ella ha grabado DVDs de entrenamiento y se ha pasado la vida enseñando los beneficios de vivir sanamente, haciendo ejercicio de manera científica y estructurada. Durante su embarazo continuó entrenándose, compartiendo en un blog sus experiencias y dejándoles saber a las mujeres que estaban en camino de ser madres que podían seguir ejercitándose con seguridad, incluso hasta los nueve meses de embarazo. En la cúspide de su actividad física, Stephanie dio a luz a una hermosa niña.

“Tal vez es pura vanidad, pero me molesta ver cómo mi cuerpo ha cambiado, confiesa Stephanie, estoy exhausta y acabo comiendo lo primero que encuentro, lo que tampoco está ayudándome a recuperar mi cuerpo. Y eso que conozco cómo son las cosas. Sé bien que cuando nuestros cuerpos están cansados, podemos engañarlos dándoles comida en lugar de sueño. Puede que eso me dé algo de energía, pero me está haciendo engordar.”

Con su nueva rutina con su hija, que le ocupaba todo el día, y sin las endorfinas del ejercicio que siempre la habían sostenido como atleta, Stephanie sentía que su nivel de ansiedad estaba subiendo de una manera que no había experimentado antes.

Stephanie no es la única que siente que ha perdido su “ser” de más de una forma. Cuando nos volvemos padres, perdemos una parte de nuestra identidad, ganando otra muy gozosa, pero perdiendo, sin embargo, algo de nuestra libertad y del sentido de la independencia. Debemos ser muy honestos con nosotros mismos:

¿qué es lo que estamos dispuestos —realmente dispuestos— a sacrificar? ¿Qué es lo que no estamos dispuestos a sacrificar?

Cuando su hija cumplió seis meses, Stephanie hizo un cambio.

“Me di cuenta de que necesitaba volver a mis entrenamientos: cansada o no, eran parte de mí. Es mi manera de vivir, pero también mi forma de meditación y mi fuente de energía. Compré uno de esos coches de bebé para correr y comencé a dar largas caminatas con mi hija. A veces corría un poco con ella en el coche. Cuando mi hija tomaba la siesta, ponía un DVD y veía mis propias rutinas de entrenamiento junto a su cuna. Sé cómo ponerme en forma. Tan sólo era una cuestión de hacerlo, de considerarlo una prioridad, como siempre les digo a mis estudiantes.”

Conforme Stephanie regresó a su trabajo y a sus entrenamientos, su nivel de ansiedad se redujo de forma radical.

“He recuperado mi cuerpo y también mi personalidad. Mirarme en el espejo y ver a alguien más me producía depresión y confusión. Me distraía de mi hija. Siento que estoy aprendiendo las lecciones que yo misma enseño: ama tu cuerpo y él mismo te amará a ti. Estoy relajada y optimista cuando me esfuerzo físicamente. Estoy ansiosa y deprimida cuando no lo hago. Tan simple como eso: siento la diferencia cuando estoy haciendo mis entrenamientos y cuando no los hago; es la diferencia entre estar sano o no estarlo. Y quiero estar sana para mi hija”, añade riéndose.

Quien “eras” todavía es parte de ti. Aunque parezca que no hay manera de regresar a tu ser anterior, hasta los pasos más pequeños que hagas en la dirección de tus deseos pueden darte más energía y optimismo.

Norah, una antigua estudiante mía y una actriz de Broadway, experimentó un gran cambio en su vida cuando tuvo un hijo.

“Me casé, me embaracé y me cambié al otro lado del país cuando conocí a mi marido, un ejecutivo de los estudios de cine, recuerda. Estaba agradecida con mi nueva vida, pero era muy distinta de lo que había vivido hasta entonces. De repente, me encontré en una nueva ciudad, lejos de mis amigos y de mi carrera, y a punto de tener un hijo; me dio pánico. Había trabajado duro para ser actriz y era lo que más me gustaba hacer. Y, de pronto, no veía cómo iba a poder hacerlo.”

Norah tuvo a su hijo, y al encontrarse sola en casa en un lugar extraño,

sufría ataques de tristeza.

“No extrañaba esa vida siempre a la expectativa que llevaba en Nueva York, esperando a que sonara el teléfono, decía ella, pero al estar en mi casa en Los Ángeles, cambiando pañales y viendo las palmeras, sabía que esa vida tampoco era suficiente para mí. Estoy tan lejos de Nueva York, continuaba, no quería dejar mi carrera de actriz, sólo quería tener más de la vida.”

La fogosidad de sus sueños no iba a apagarse, y yo traté de hacérselo saber.

“Abandonar los escenarios no es una opción para ti, le dije a Norah, pero tampoco lo es abandonar a tu familia. Tienes que encontrar una manera para poder hacer ambos. Tal vez ahora no estés en situación de tener los horarios de Broadway, pero hay pasos que puedes tomar.”

“Pensé en escribir un *show* de una sola mujer”, me confió Norah. “Pero nunca he escrito nada. Considero que sólo soy una actriz.”

En cuanto me lo dijo me sentí entusiasmada.

“Pues, bien, suena como que necesitas escribir”, la animé.

En mi experiencia como maestra, son sobre todo los estudiantes que quieren escribir, pero no se ven a sí mismos como escritores, los que tienen mucho que decir.

“¿Realmente piensas que puedo hacerlo?”, me preguntó gentilmente Norah, esperanzada.

“Sí lo creo. Pero recuerda: un espectáculo comienza a escribirse una página a la vez, y de lo único que debes preocuparte ahora es de hacer un primer esbozo. Luego puedes corregir y reescribir. Producirlo es algo que pasa mucho después. Sólo trata de poner la pluma en la página y déjate expresar aquello por lo que estás pasando.”

Una semana después en la clase, Norah estaba ansiosa por darme noticias.

“He estado escribiendo, sólo un poquito cada día, mientras Cooper duerme, ¡pero ya casi tengo diez páginas! Me veo a mí misma pensando sobre mi vida de manera distinta, sabiendo que voy a escribir sobre ello. Me veo con mayor compasión, como si estuviera creando una narración a lo largo del día. Incluso se

me ha ocurrido una canción.”

Norah es una mujer brillante, en verdad pienso que su incursión en la escritura puede dar más longevidad a su carrera de lo que ha imaginado. Porque ella ha estado dispuesta a hacer realidad su sueño, aunque sea por unos minutos al día, ha podido hacer un cambio de perspectiva —en ella y en su vida— que al final le ha traído mayor felicidad. Y sí, tres años después, Norah hizo en Nueva York un pequeño espectáculo de una sola mujer —sobre una actriz con un hijo—, poniendo los títulos de escritora, compositora y productora a su, ya impresionante, currículum.

Conforme ves que tu vida cambia, por favor sé amable contigo mismo. No necesitas abandonarte al convertirte en padre. Esto tan sólo te lleva a una nueva vida, una vida que tiene suficiente espacio para albergar a tu viejo y tu nuevo ser.

Ann, la madre de cuatro hijos mayores, recuerda su propia experiencia de lo que ella llama “perderme para volverme a encontrar”. Ann había sido modelo antes de tener hijos y cuando se convirtió en madre, perdió muchas de las oportunidades que había tenido.

“Estaba en casa, y sentí que perdía mi identidad tal y como la conocía. Ya no podía modelar, que era lo que había hecho los últimos diez años.”

Ann decidió que, sólo por divertirse, crearía una clase para niñas en su comunidad en las afueras de Chicago. Llamó la clase “Belleza por dentro y por fuera”, en ella Ann le enseñó a las niñas a cuidarse a sí mismas —en el interior y en el exterior—, a aprender a tener confianza y equilibrio al pararse derechas, a quitarse el pelo de la cara y usar su discernimiento para elegir el maquillaje y cómo aplicarlo. Conforme Ann trabajaba con sus estudiantes dirigiéndolas sobre las mejores maneras de mejorar físicamente sus movimientos, también veía con interés —y verdadero deleite— cómo ellas ganaban confianza personal.

“Cada chica piensa en cómo se ve, dice Ann, si tiene el fleco sobre los ojos, es que está tratando de tapar algo. El interior y el exterior siempre están relacionados. Estoy convencida de ello.”

Conforme Ann ayudaba a sus jóvenes estudiantes con su amable candor, se dio cuenta de que la sabiduría que les estaba infundiéndoles les daba mucho poder.

“Supongo que yo asumía que modelar era algo superficial, reflexiona, pero me di cuenta de que lo que podía enseñar a las chicas era en realidad valioso.”

Veinte años después, Ann está todavía enseñando “Belleza por dentro y por fuera”. Y cuando el cuarto hijo de Ann se fue a la universidad, ella se volvió agente de modelos, y enseña a sus clientes a tener equilibrio y confianza.

En nuestra sociedad tenemos un arquetipo muy poderoso de la “madre”, del cual la gente no piensa que puede tener otro papel. Para recordar quién “eras”, resulta muy útil si tienes un amigo que te ayude a mantener una continuidad, alguien que te haya conocido como eras en otros tiempos, pero que esté abierto para aceptarte como eres ahora. Algunos de tus amigos de “antes” no van a sentirse cómodos con tu evolución; por ello, también debes hacer un esfuerzo por encontrar nuevos amigos en tu nueva situación. Cuando lo hagas, ponerlos al corriente con respecto al “tú” histórico —enterándote también de quiénes “eran” ellos— puede ayudarte a estar conectado con tu vida pasada y con tu vida presente, lo que es relevante y valioso para ti como padre y también lo es para tu hijo.

## Capítulo 2

### CULTIVAR LA CURIOSIDAD

Los niños exploran el mundo con asombro. Tienen una curiosidad inherente al enfrentar cada día, conforme develan inquisitivamente y con entusiasmo todas las cosas nuevas y descubren lo imprevisto. Nuestro trabajo, como padres, es facilitar su exploración. Al valorar y confiar en sus momentos de juego, valoramos y confiamos en su perspectiva única y creativa. Al darles los materiales con los que puedan explorar sus múltiples y variados intereses, permitimos que su imaginación se eche a andar. Nuestro trabajo es apoyarlos con nuestro interés, e incluso tomar pistas de sus juegos. Al resistir la necesidad de “dirigir” sus juegos, nos relajamos y nos inspiramos. Difícilmente puede haber un mejor regalo para un niño que un padre con su propio sentido de curiosidad deliciosamente floreciente.

#### TOMARSE EL JUEGO EN SERIO

En mi libro *El camino del artista*, siempre animaba a los adultos a “jugar”. Al recuperar nuestro sentido de asombro infantil somos más felices y también adultos más productivos. Muchos de los ejercicios que les pido a mis estudiantes tienen que ver con recordar buenos momentos de nuestra infancia, cuando nos sentíamos libres para crear sin preocuparnos de nada.

Ahora depende de nosotros asegurarnos de que nuestros hijos tengan ese tipo de recuerdos para cuando se hagan mayores. En una cultura que cada vez se vuelve más activa, rápida y tecnológica, la presión cae sobre los padres para proteger el sentido de asombro de sus hijos y darles el espacio para desarrollarlo.

Uno de los mejores recuerdos de mi niñez era la música que siempre flotaba en nuestra casa. Nuestro hogar tenía dos pianos: uno en la sala para los conciertos formales y otro en el cuarto de juegos para “hacer el tonto”. “Hacer el tonto” — experimentar y jugar “sólo por diversión” — desarrolla un sentido de confianza en nuestros hijos y un sentido de fe en un universo benevolente, en donde las ideas creativas son bienvenidas. Cuando se permite que jueguen “sólo por diversión”, se permite que cometan errores. “No le tengas miedo a los errores; simplemente éstos no existen”, solía decir Miles Davis. Al tomar esta actitud con nuestros hijos —que su creatividad no es una representación sino una parte de quien ellos son—, les enseñamos que están en seguridad al tomar riesgos. Al motivar su exploración alabando sus caprichos creativos, ellos siguen creciendo, experimentando y tomando riesgos en todos los aspectos de su vida.

“Mi hija tiene tres años, dice David, ella vive ahora en una fantasía. A veces, cuando está jugando en su cuarto, me paro junto a la puerta por un minuto hasta que entiendo ‘dónde está’. El otro día vi que estaba llorando en su cama conforme les contaba a sus animales de peluche una historia. No la interrumpí, tan sólo me quedé escuchando. Al cabo de un rato me di cuenta de que les estaba contando la historia de cómo Jafar acababa de matar a Aladino. Cuando terminó de narrar la tragedia a sus juguetes, se limpió las lágrimas y comenzó a hacer otra cosa. Lo que encuentro extraordinario es lo desinhibida creativamente que es ahora, y me gustaría protegerla en ese sentido.”

Creo que hay pocas cosas más importantes que proteger el sentido de asombro de nuestros hijos. Si ellos se sienten a salvo para experimentar, se están desarrollando para tener un pensamiento original.

El piano del cuarto de juegos en la casa de los Cameron estaba pintado de blanco y dorado, nosotros lo hicimos. Mi madre apoyaba nuestros juegos musicales.

“Vean si pueden tocar *Noche de paz*”, nos decía con una sonrisa. Y cuando lo hacíamos:

“Vean si pueden tocar *Estrellita, ¿dónde estás?*”

Muchas veces tocábamos las melodías de oído. En ocasiones, dos de nosotros compartíamos el banco del piano.

“Deben tocar eso para su padre”, decía mi madre cuando lográbamos

triunfalmente crear una melodía.

Recuerdo el gozo al encontrar una melodía en las teclas y la excitación de mi madre cuando lo hice. Todavía hoy, décadas después, he escrito cientos de melodías jugando con las teclas con la misma curiosidad de entonces. Aun ahora tengo un piano en mi casa. Cada día escribo en él.

Jugar es importante para todas las edades. Yo siempre digo que nunca llegamos a una edad en la que el juego no sea productivo.

“¿Productivo? ¿De verdad, Julia?”, mis estudiantes me replican. “¿Incluso cuando lucho porque los niños coman, se bañen y se vayan a la cama a una hora decente?”

Sí. Aun cuando nunca hay “suficiente” tiempo, sacar un momento para jugar es esencial. No tienes por qué tardarte demasiado, realmente, cualquier cantidad de tiempo es suficiente. Pero los niños que pueden jugar con libertad luego van por la vida con una actitud juguetona, una ligereza que les ayuda a enfrentar situaciones más difíciles. Creo que los adultos que se dan tiempo para el juego son mucho más creativos y también más efectivos en sus vidas. Al permitirnos jugar, nos conectamos con un sentido de asombro interno y de seguridad, en otras palabras, de un sentido de fe.

Jill, que había sido abogada, se volvió una madre ama de casa cuando nació su hijo.

“No necesitaba dinero, me decía, con lo cual no necesitaba trabajar. Así que me quedé en casa. Pensé que era una mejor madre al dedicarme totalmente a mi hijo, al darle todo lo que tenía.”

Con muy buenas intenciones y también formidablemente intelectual, Jill se sintió, sin embargo, frustrada durante la niñez de su hijo. Conforme su matrimonio se vino abajo, se centró en él con mayor intensidad. Al no usar sus propios talentos, comenzó a obsesionarse con los de él. Como había dejado de escribir para las revistas legales, empezó a hacer las tareas de su hijo. Su educación se volvió su problema. Sus calificaciones eran altas, pero “no lo suficiente”, es decir, no tanto como habían sido las de ella.

“¿Dejas que tu hijo juegue?”, le pregunté.

“Toca el violín y juega futbol soccer, me contestó, juega tenis tres veces a la



semana con un excelente entrenador.”

Eso no era exactamente lo que yo quería decir por “juego”. Aunque él estaba en un equipo de soccer de élite, no parecía sentir pasión por este deporte. Iba a sus lecciones de tenis sin entusiasmo. Tocaba el violín, pero sólo bajo las órdenes de Jill.

¿Su hijo era feliz? De hecho, a los doce años, tenía muchos problemas de comportamiento que no mejoraban conforme pasaba el tiempo. Jill contrató especialistas, tutores, psicólogos. Pero, en el fondo, nada cambió. Sus maestros no encontraban la solución, él era antisocial y con frecuencia se enojaba con su madre.

“Me pregunto si podrías tratar de darle algún tiempo libre para jugar, le sugerí a Jill; tal vez un poquito.”

“¿Cómo?, me respondió desafiante, ¿cómo hago eso y cómo eso puede ayudar? Si ya se ha ido a Francia dos veces este año. Ésas fueron sus vacaciones.”

“No, no se trata de vacaciones caras, le dije amablemente, sólo un tiempo para no hacer nada. Tiempo para hacer lo que quiera. No se trata de ponerse con los videojuegos o la computadora, sino explorar algo diferente él solo. No tiene que costarle nada. Dale una hora.”

Jill me miraba sumamente incómoda. Mi sugerencia le pareció detestable. Su hijo nunca hacía nada sin su supervisión.

“De hecho, lo que pienso, le dije a Jill, es que ustedes dos deberían tomar una hora sólo para jugar. Los dos pueden estar en casa, pero cada uno debe estar en su propio espacio: tú en tu habitación, él en otra. Inténtalo. Sólo una vez, como un experimento.”

Jill lo aceptó a regañadientes. Acercándose a su hijo, Jill le preguntó si le gustaría tomar una hora para hacer algo divertido en casa. Lo que él quisiera. Él la miró con los ojos entrecerrados.

“¿Por qué?, le preguntó con desconfianza, ¿cuál es el plan? ¿Vas a estar observándome?”

“No voy a estar observándote, le aseguró Jill. Yo voy a estar en mi cuarto, relajándome.”

“Eso no es verdad, le respondió su hijo, tú nunca te relajas.”

“Lo sé, lo admitió Jill, pero lo voy a intentar. Y tú también puedes intentarlo. Y veremos si nos gusta al final de esa hora.”

“¿No tengo que hacer la tarea?”, le preguntó.

“No tienes que hacer tarea. Pero preferiría que no vieras la tele o que jugaras con la computadora, sin pantallas por una hora. Pero fuera de eso, lo que hagas es cosa tuya.”

Jill se fue a su habitación. Miró el reloj, sacó un libro del librero que ya había leído antes por placer, y se sentó en su sillón en una esquina.

Mientras tanto, su hijo se fue a su habitación algo desconfiado. ¿Podría ser cierto que tenía derecho a hacer lo que quisiera? ¿Durante toda una hora? Miró la computadora sobre su escritorio. La única regla era no usar pantallas, pensó. Sintió una pequeña excitación de aventura. Si no podía usar la computadora, ¿entonces qué era lo que tenía ganas de hacer? Por lo general, la computadora era un escape tan importante para él —una manera de escapar a los ojos vigilantes de su madre y a su puño de hierro, para ser más claros— que casi sentía que lo necesitaba. La computadora era su escondite, un sitio donde podía retirarse cuando no quería interactuar con su madre, cuando no quería hablar con los otros niños de la escuela. No era necesariamente un buen sitio. Dando un vistazo a su habitación, se dio cuenta de que tenía una colección de robots de juguete que le habían regalado años antes, para su sexto cumpleaños, antes de que sus padres se divorciaran. Simplemente había dejado de notar su existencia, pero ahí estaban, encima del librero donde han estado por años. Luego de sacarlos, jugó un minuto con esos juguetes que habían dejado de ser apropiados para su edad, recordando un tiempo diferente, un tiempo cuando su familia seguía intacta. Luego se fue a su escritorio, sacó un cuaderno y un lápiz de su cajón y se puso a escribir.

Entre tanto, Jill estaba asombrada de ver lo rápido que había pasado el tiempo. Apartando la vista de su libro, se percató de que ya había pasado una hora y quince minutos, y no había oído ni un ruido de la habitación de su hijo. Se fue caminando silenciosamente para ver qué era lo que estaba haciendo. Lo vio sentado, con el ceño fruncido, escribiendo en su cuaderno, sin notar su presencia. Tragándose una exclamación de contento, se fue calladamente hasta la cocina donde comenzó a preparar la cena.

“Fue increíble, Jill me dijo luego, verdaderamente increíble. Esa noche en la cena me contó que había escrito un relato de un niño que vivía en Boston. Era claro que la historia era sobre él, pero no le dije nada. Había tenido un momento difícil desde que su padre y yo nos habíamos divorciado y, con frecuencia, traté de que pudiera hablar sobre ello, pero siempre estaba desapareciendo hacia la computadora. Y, ahora, el hecho de que estuviera escribiendo me conmovió hasta las lágrimas. Hablamos mucho más esa noche de lo que habíamos hecho en los últimos tiempos.”

Conforme Jill continuó a darse horas “libres” cada día a ella y a su hijo, estaba encantada de ver que sus calificaciones y su desempeño escolar también mejoraban.

“Supongo que hay muchas cosas que él puede descubrir solo, me dijo con algo de vergüenza. Yo pensaba que tenía todas las respuestas. Pero no las tengo.”

Y yo doy gracias a Dios de que no las tengamos. Al recordar que en verdad no somos Dios, eso nos libera a nosotros y a nuestros hijos para poder acceder al espíritu creativo divino y sorprendernos y deleitarnos con lo que encontramos. Al seguir nuestras necesidades creativas, aprendemos que sólo hay una cosa que podemos aprender: lo inesperado. Y pocas cosas son más excitantes que experimentar esta sensación amable de sorpresa.

El juego es importante para todas las edades. Al permitirnos —y permitir a nuestros hijos— tiempo de juego, se desencadena una cierta magia en todos nosotros, sin importar la edad y el intelecto. Cuando dejamos que los juegos de nuestros hijos sigan su propio curso (cuando evitamos vigilarlos y meternos en lo que están haciendo, o presionándolos para que el resultado sea el que queremos y se pierde el sentido del proceso), nosotros y nuestros hijos podemos ser verdaderamente libres.

## MATERIA PRIMA

Yo crecí en una casa en la que se guardaban muchos materiales para utilizar en los juegos. Teníamos bloques para construir, lego, arcilla, crayones, pinturas de acrílico e instrumentos musicales. Todos estos recursos estaban disponibles para nosotros “a libre demanda”. Teníamos libros para colorear y libretas en blanco para dibujo libre. Nuestra madre disponía la selección diaria de materiales. A veces nos sugería un tema, por ejemplo: “Hoy vamos a dibujar caballos”, o bien, “Hoy vamos a dibujar gatitos”. Y así nos poníamos manos a la obra con lo que se había escogido. Nuestra madre nos dejaba con nuestros propios recursos e iba a ver cómo íbamos de vez en cuando.

Nuestro cuarto de juegos tenía un piso de vinilo, así que nuestros desastres podían limpiarse muy rápido. A veces, alguno de nosotros hacía un dibujo especialmente bueno y nuestra madre solía alabar su excelencia, preguntando “¿Puedo poner esto en algún lado?” Tenía un gran tablón donde colocaba nuestro mejor trabajo. A veces, éste era tan maravilloso que incluso merecía ser enmarcado. Eso era algo de lo que nuestro padre se encargaba. Era excitante poder tener alguna de nuestras obras artísticas enmarcadas y colgadas en la pared. Todavía recuerdo el orgullo que sentí cuando enmarcaron un dibujo de un caballo palomino, con todo y montañas en el fondo.

La misma definición de creación —hacer algo de la nada— es una habilidad que todos tenemos, pero los niños pequeños están más en contacto con ella. Se pueden imaginar mundos a partir de una página en blanco y unos lápices de colores. Se pueden escribir historias conforme caballos de plástico galopan sobre el suelo de la cocina.

Los niños son juguetones por naturaleza y van a utilizar los materiales que tengan a mano. Si no hay nada, usarán palitos y lodo. Cazuelas, sartenes y cucharas son excelentes materiales de juego.

“Yo digo que no compres juguetes, dice Linda, madre de tres niños. Siempre tendrás demasiados, tanto regalados como heredados. Nunca hay escasez en ese sentido. Y, definitivamente, no comprar un juguete que sólo tiene un uso porque ése el número de veces que va a ser usado: una vez. Los mejores juguetes tienen un millón de usos. Los bloques para construir son mis favoritos.”

Los juguetes pueden transformar nuestra casa en una pista de obstáculos si nos empeñamos en comprar el favorito del momento; y estar al día con las modas de los niños es menos importante que darles herramientas que les permitan dar rienda suelta a su imaginación.

No necesitamos salir y comprar cosas. Como padres, podemos darles una variedad de materia prima para la creatividad; mientras más simple, mejor. La primera herramienta y la más útil es el papel en blanco. Tan sólo piensa en lo que puede volverse un papel en blanco: un dibujo, un poema, un barco, una alfombra voladora, las posibilidades son enormes. Al añadir una caja de crayones le permites a tu hijo que pueda colorear. El dibujo terminado, o un tipi indio, o un sombrero debe tener un lugar de honor. Tu hijo se siente motivado con la atención que le des a esta obra. Algo de ropa para disfrazarse puede inspirarlo a transformarse en diferentes personajes, inventando historias e incluso representando pequeñas comedias para toda la familia o para sus muñecos.

Los animales de peluche son otra fuente muy rica para el juego. Algunos comentarios de motivación como “¿Es la siesta del conejo?” llevan al niño hacia algunas provechosas direcciones. Los animales de peluche pueden jugar entre ellos, y no te sorprendas si tu hijo recrea las voces. Los animales de la granja en miniatura, las criaturas del bosque o los insectos de plástico pueden volverse ambientes imaginarios donde aparecen mundos completos.

La plastilina puede ayudar a tu hijo a trabajar en tres dimensiones. Todo puede ser esculpido: mamá, papá y las mascotas del hogar. Los bloques de construcción le permiten a tu hijo hacer casas para sus animales de plastilina, o pueden crear un garaje, que a su vez requiere coches de juguete para completar la fantasía.

Apoyar a tu hijo para que haga música también puede ser una fuente maravillosa de diversión. Se puede hacer un tambor de una lata de avena. Un pequeño teclado puede ser una gran fuente de felicidad. Puedes añadir tamborcitos, maracas y un silbato, y ya tienes todo listo para un desfile.

Los mejores juguetes son los juguetes abiertos en su uso. Un juego intenso produce concentración; cuando están inmersos “en el momento” pierden la noción de dónde están. Desarrollan su habilidad para mantener la atención, y también su creatividad.

Mi hija Domenica prefería su manada de caballos Breyer a cualquier otro

juego. La manada “galopaba” del cuarto hasta la sala. Conforme se hizo mayor, sus juegos se hicieron más complejos. Sus caballos tenían nombres y diferentes personalidades. Dos de sus caballos, Goldie el palomino y Sandy el árabe, eran los líderes de la manada.

“¿Y qué pasa con Spotty?”, solía preguntarle señalando el apalusa. “No, mamá”, replicaba con firmeza, identificando el palomino como el líder de la manada. Los niños son muy inventivos y sus mundos imaginarios pueden ser muy reales para ellos.

“Puedo darle a mi hija de cuatro años, Sadie, una aspiradora y puede estar ocupada por una cantidad increíble de tiempo, dice Ronald, un escritor. Es increíble lo que puede hacer con nada. Me siento cerca de ella, trabajo en mi libro y arranco una página de mi cuaderno para ella. Antes de que me dé cuenta, Sally me dice que ya está escribiendo su propio libro. Creo que los niños están muy cerca de la inspiración.”

Por supuesto. La inspiración y la imaginación están más relacionadas de lo que pensamos. La voluntad de ver más allá de nosotros mismos, de ir al éter y sacar lo que esté flotando de ahí, es un estado en que los niños viven, y un estado en el que los adultos pueden entrar, si se alejan de las demandas que la vida les hace de ser “sensatos”. Pero estamos mejor cuando somos imaginativos. Nuestros niños no son muy distintos en este sentido. A veces, dar al niño menos es darle más: una aspiradora puede catapultar a la hija de Ronald en la originalidad y la libertad, mientras que los juegos demasiado complicados —o simplemente dar demasiados juguetes— pueden agotar su chispa antes que encenderla.

“He aprendido de la manera dura que mientras más caro y más complejo sea el juguete, más pronto pierde interés en él, dice Andi. Creo que darle menos, en realidad, es darles más. La página en blanco nunca se agota. Puede hacer un millón de dibujos con sus viejos crayones de siempre e ignorar el carro de control remoto, en el que gasté mucho dinero. Yo creo que cuando él está haciendo algo, siempre está muy interesado.”

Cuando nuestros hijos tienen espacio para desarrollarse, llenan el espacio. Es parte de la naturaleza humana de crecer y expandirse. Al darles materia prima que pueda facilitárselo, apoyamos y permitimos su crecimiento.

“Pero eso es demasiado simple, se queja Gillian, una arqueóloga con gran entrenamiento, no lo entiendes. Quiero que mi hijo sea brillante. Quiero

enseñárselo todo.”

Claro, por supuesto que sí. Pero tendríamos que asumir que Gillian lo sabe todo. Como padres, a veces quisiéramos tener el poder de dar —y de enseñar— a nuestros hijos todo lo que necesiten aprender. Y, aunque, esto puede ser conveniente, en teoría, en la práctica no es verdadero ni deseable.

Como sabe Gillian por su experiencia como arqueóloga, la diversión está en la búsqueda. Ella no sabe a dónde la van a llevar sus exploraciones y es este-no-saber lo que le da la inspiración para seguir adelante. La mejor materia prima que podemos dar a nuestros hijos es la que permite la máxima exploración y expansión de su propia personalidad única.

Para el sexto cumpleaños de su hija, Martha decidió que, en lugar de comprar los recuerdos de cumpleaños en la tiendita local, ella crearía una actividad para las niñas en la que ellas pudieran elaborar sus propios recuerdos y luego llevárselos a casa. En el sitio de cada niña en la mesa había una bolsa de papel de estraza. Para indicar el sitio de cada una, había un gran *sticker* decorado sobre la bolsa con el nombre de cada niña, con una letra grande y garigoleada. Una vez en la mesa, las chicas abrían las bolsas para descubrir dentro la materia prima: un carrete de madera y algo de hilo. Martha les enseñó a las niñas cómo se podía hacer una pulsera con el carrete y el hilo en la bolsa. Les enseñó cómo empezar y las ayudó conforme ellas hicieron su pulsera. Al final de la fiesta, cada una mostraba orgullosamente su creación. Años después, las invitadas todavía recordaban esa fiesta como algo mágico.

“Hice muchas más pulseras con ese carrete, contó Amy, le enseñé también a mi hermana menor cómo hacerlo. En retrospectiva, la magia estaba en el sentimiento de creación. Fue una de las fiestas favoritas a las que fui. Siempre me sentía intimidada cuando había una piñata, pues lo veía como una competencia. Pero en la otra fiesta sentía que todos eran bienvenidos. Además, teníamos algo que llevar a casa y estábamos orgullosas de ello.”

## RESISTIR LA NECESIDAD DE ENTROMETERSE

Dejar que nuestros niños crezcan es como plantar un jardín. Ponemos las semillas que pensamos que pueden traer belleza al mundo, que pueden sobrevivir a las distintas estaciones y continuar a florecer mucho tiempo después de que hayamos dejado la semilla. Pero una vez hecho esto, necesitamos seguir adelante con nuestro día, plantando otras semillas y realizando otras labores. Si observamos el jardín con obsesión, esperando a que salga el primer brote verde, nos vamos a volver locos, y eso puede ralentizar el progreso de nuestro jardín.

Lo mismo sucede con los niños. Podemos sugerir juegos, juguetes e ideas, pero son nuestros hijos los que toman las decisiones a partir de nuestras sugerencias. Como con el jardín, no podemos entrometernos con el delicado proceso infantil, pensando que así vamos a apoyarlo o acelerarlo. Es muy probable que así logremos lo contrario.

Cuando enseño, con frecuencia, les hablo de cómo mi labor es como la de Juanito Manzanas, echando ideas y herramientas en la tierra fértil y luego tomando mi camino. Detrás de mí, mis estudiantes crecen y florecen. Hay poca cosa más satisfactoria que ver lo que pasa cuando una persona deja que sus ideas se manifiesten y se realicen. Nuestros hijos no son distintos. Podemos dar sugerencias como punto de partida, pero lo que hagan con esas sugerencias es el lugar donde comienza la magia. La sorpresa reside en la inspiración que aparece. Puede ser momentos o años después, pero en verdad se siente cómo el trabajo está en las manos de Dios cuando observamos cómo florece el jardín en el mundo de nuestros hijos.

Como padres somos el punto de partida de nuestros hijos como personas. Somos un lugar sano y seguro. Les damos una atmósfera de apoyo donde pueden jugar. La actividad lúdica del día puede empezar sacando nuestras herramientas: una tela impermeabilizada, una tabla y pinturas acrílicas. Podemos poner una manada de caballos de juguete. Nuestros hijos pueden pedir los juguetes que quieren ese día, tal vez bloques de construcción o plastilina.

Una vez que hayamos elegido la parafernalia creativa, podemos dejar a nuestros hijos frente a sus propios medios. Si nos mantenemos demasiado cerca, podemos apagar la creatividad. Aun con las mejores intenciones, podemos



exagerar nuestra supervisión. Supongamos que nuestro hijo decide hacer un perro verde brillante. Tu trabajo no es “corregirlo”; aunque puedes decir “Nunca he visto un perro verde”, no puedes decir “Los cachorros no son verdes”. Si juega con plastilina, puede decidir hacer un caballo, o una lagartija. Tu trabajo es motivarlo —cualquier cosa que él decida hacer— y recordarle a tu hijo (y a ti mismo) que no hay ninguna manera errónea de jugar.

“Cuando nació mi hijo, me convertí en ‘ese tipo’, me dijo Jack, un ingeniero. Mi padre era muy autoritario. Y yo juré no ser nunca así. Pero, una vez que tuve hijos fue como si apareciera el condicionamiento. Ya no se trataba de tener lógica. De inmediato lo llamé Jake júnior y comencé a verme en todo lo que él hacía. Cuando cumplió tres años, quería ‘ayudarlo’ para hacer algunos rompecabezas juntos, y claro está, terminé por hacerlos yo. Mi atención perfeccionista me ayuda en la ingeniería, pero no en ser padre. Es como si pensara que mi trabajo fuera corregir todo lo que Jake júnior estaba haciendo, incluso cuando jugaba.”

Inevitablemente, Jake júnior comenzó a resistir que su padre se metiera. A la edad de tres años, hizo un berrinche enorme cuando su padre terminó un simple rompecabezas. A los seis años, Jake júnior describió a su padre como alguien que está por lo general “de mal humor” y alguien que le dice a la gente “lo que tiene que hacer”.

“Me di cuenta de que me estaba volviendo como mi propio padre, Jake padre siguió contándome, y debía pensar en ello. Yo casi renegué de mi padre a la edad de dieciocho años. Y me había sentido muy resentido por años. No quería nos pasara esto a mi hijo y a mí.”

“¿Qué era lo que querías de tu padre?”, le pregunté a Jake.

“Quería que me aceptara como soy. Quería que pensara que soy lo suficientemente bueno. Cuando hacía las cosas por mí, sentía que mi padre me decía que no tenía ninguna fe en que yo pudiera hacerlo por mí mismo.”

“Entonces, tal vez puedas encontrar maneras para mostrar a Jake júnior que lo aceptas como es. Que te interesa escuchar lo que tiene que decir. Que sus esfuerzos y sus intuiciones son importantes. Que le darás una oportunidad para que pueda hacerlo solo.”

Jake padre aceptó a regañadientes de intentarlo. Después de unas semanas volví a saber de él.

“Todavía tengo esta voz dentro de mí que me dice que al meterme en todo lo que mi hijo hace, le estoy ayudando. Pero intelectualmente sé que al hacerlo soy un controlador. Ha sido muy difícil para mí dar un paso atrás, y fallé en mis primeros esfuerzos. Pero un día, Jake júnior sencillamente explotó. Estaba construyendo un avión de modelaje y había cometido un error al construirlo. Yo corregí su error y terminé por hacerlo todo. Pensé que estaría contento de ver lo que había hecho, pero en realidad no podía estar más enojado. Su cara se puso roja y, con lágrimas de frustración, me dijo ‘Todos mis proyectos se vuelven tuyos, papá. No dejas nada para mí. Eres malo.’ Estaba muy sorprendido. Entonces me di cuenta de que no podía ser más cierto.

Aunque le estaba dando una vida de lujo a mi hijo, emocionalmente había sido muy tacaño con él. Pensé que cada vez que quiera controlar sus acciones, pensamientos o reacciones, debería más bien tratar de hacerle un cumplido. Y así cuando quiera corregir sus tareas, podría buscar algo que hubiera hecho correctamente y decirle lo orgulloso que estoy de él. Y luego dejaría la habitación. Me parecía un experimento totalmente radical, pero los resultados me sorprendieron. Fue mucho más productivo él solo. No puedo controlarlo, y tampoco debo. Pero puedo mejorar la situación al cambiar mi comportamiento, que siempre está tratando de hacer de las suyas.”

La historia de Jake es, a mis ojos, un increíble paso adelante. Para Jake dejar su posición de “jefe” es perder su identidad. Ser padre no es lo mismo que hacer negocios. En ambos hay dinámicas interpersonales y planeación estratégica, pero no son la misma cosa.

Cuando nuestros hijos son pequeños y no podemos estar muy lejos de ellos, todavía es posible darles un espacio de exploración. Linda cuenta la historia de su madre que dejaba juguetes en un entrepaño de la cocina.

“Ella podía estar haciendo la cena y nosotros en el piso de la cocina, en nuestro propio mundo. Así estaba ella haciendo lo que necesitaba hacer y nos echaba un ojo al mismo tiempo.”

Cuando Linda tuvo hijos, hizo un juguetero en la cocina.

“Podemos estar todos juntos sin tener que complicarnos unos a otros. Cada uno está a salvo y cada uno puede ser productivo. Y el sentido de compañía es muy agradable.

Cuando era pequeña, me gustaban más las pinturas de acrílico que los crayones. Mientras estaba pintando un caballo, mi madre aprovechaba mi concentración para ella misma concentrarse en lo suyo. Sentada en su escritorio, que estaba cerca —aunque no tanto— a nuestra área de juegos, escribía cartas a su suegra, Mimi, y a sus hermanas que vivían lejos. Podría hacer comentarios sobre nuestros juegos, pero no los interrumpía.”

Nuestros hijos están conscientes de nosotros y también de cuando nosotros nos centramos en ellos. Pueden sentir cuando confiamos en el tiempo que pasan solos con su flujo de ideas individuales. Al sentir nuestra confianza, aprenden a confiar en ellos mismos. Se permiten tomar caminos imaginarios que pueden llevarlos a una idea nueva y a un nuevo sentido de satisfacción. Conforme pasa el tiempo, estas mismas habilidades los ayudarán a ser pensadores más creativos y con más confianza personal.

En la casa de los Cameron, nuestro juego buscaba integrar nuestra experiencia.

“Mira, mamá. Es *Misty de Chincoteague*.”

Estábamos tratando de ilustrar la novela de Marguerite Henry, que nos leían por la noche. Tal vez podíamos dibujar un tren chu-chú que viajara cuesta arriba.

“Mira, mamá. Es *La pequeña locomotora que lo pudo hacer*”, le anunciábamos.

A nosotros, los padres, nos corresponde recibir los ofrecimientos de nuestros hijos con auténtico gozo. El mayor entusiasmo que podemos demostrarles dará por resultado un esfuerzo parecido. “Cerca pero no demasiado cerca” es el lema para esta fase del desarrollo de nuestros hijos. A veces pienso en los padres como en un hermoso árbol bajo cuya sombra los niños pueden jugar. He tratado de compartir esta imagen con mi hija, que respondió haciendo un dibujo de un árbol con un niño debajo.

“Ésta soy yo”, decía con mucho orgullo.

“Y ésta soy yo”, le respondía señalando el árbol.

“Oh, mamá, tú no eres un árbol”, protestaba Domenica.

“Claro que lo soy, decía yo, sólo imagínalo.”

Y Domenica se lo imaginaba, poniendo un árbol en cada uno de sus dibujos.

Los niños a los que se les deja para expresarse con libertad se vuelven adultos con una creatividad libre. A los niños a los que se les desalienta o se les controla demasiado en sus juegos, se vuelven adultos que desconfían de sus instintos. Para recobrar la fe hay que recorrer un largo camino de recuperación, y aunque no es imposible, necesita ser muy riguroso. He visto a cientos de mis estudiantes recobrar sus verdaderas identidades como adultos. Es un trabajo excitante y muy satisfactorio. Pero si algunas heridas pueden evitarse, ¿no deberíamos tratar de prevenirlas?

Conforme confiamos y apoyamos a nuestro hijos para seguir su imaginación a donde los lleve, les damos el poder de desarrollarse en seres humanos originales y creativos. Hay pocas cosas más mágicas o más sorprendentes que ver cómo su camino se abre.

## EL PODER DE SIMULAR

Goethe dijo “Cualquier cosa que puedas hacer o soñar, empiézala. El arrojo tiene genio, poder y magia en sí mismo.”

Creo que toda persona es creativa y que, como adultos, solemos alejarnos de las inclinaciones naturales con las que nacimos. Cuando vemos jugar a nuestros hijos, recordamos nuestro lado lúdico. En el momento que vemos a nuestros hijos simulando, recordamos nuestro propio sentido de maravilla y posibilidad. La inspiración está en lo misterioso, en el destello de una idea que nos susurra al oído, invitándonos calladamente a escuchar.

En nuestro estado natural, en el que no hay bloqueos, estamos en contacto con esa voz callada. Los niños son naturales y no sufren estos bloqueos, con lo cual pueden estar alerta a estas intuiciones. Una de las cosas más sorprendentes que uno puede encontrar —y uno de los juegos más poderosos que podemos estimular— en nuestros hijos es el juego de la simulación. Con sus amigos pueden jugar a simular, o con sus animales de peluche, solos o contigo. Los amigos imaginarios son muy comunes. Tu hijo puede sostener una conversación larga y nutrida con su amigo invisible; tu trabajo es hacerte a un lado y dejar que ellos se “visiten”.

Patt cuenta la historia de su hijo, Arthur, quien a la edad de seis años comenzó a tener una obsesión con los cuentos infantiles.

“Estaba lavando los platos y viendo jugar a los niños por la ventana, cuenta Patt con una carcajada, y allí estaba Arthur en el patio de atrás con su carretilla hacia abajo. Estaba haciendo correr la rueda con las manos. Parecía un poco loco, pero se estaba divirtiendo mucho y estaba a salvo, con lo cual no salí para preguntarle lo que estaba haciendo. Al día siguiente, allí estaba haciéndolo de nuevo.”

Patt mueve la cabeza al recordarlo.

“Yo quería saber lo que estaba pasando por su cabeza. Cuando le pregunté, escucha esto, me dijo que era Rumpelstilskin con la rueca, haciendo oro.”

Patt sonríe con el recuerdo.

“Siempre fue muy creativo. Todavía lo es. Su imaginación siempre está corriendo así. Es quien es. ¿Así que quién soy yo para ponerme en su camino?”

Arthur luego le puso música a algunos cuentos de hadas y pronto comenzó a escribir sus propios cuentos. A los veinticinco años, ya había escrito ocho espectáculos musicales completos.”

“Estoy segura de que al hacer oro en la rueca se estaban conectando cosas en su cerebro, dice su compañero escritor. El conocimiento y el entendimiento que tiene de los cuentos de hadas es increíble. Pensó tanto en ellos que ya forman parte de su vocabulario, una parte casi automática de cómo su mente trabaja hoy día. No creo que exista nada mejor que esto para invertir su tiempo. Es un verdadero genio, pero tal vez su entusiasmo es, incluso, más importante. Le encanta lo que hace: es lo que lo hace tan productivo. Es una fuente de energía porque se está divirtiendo.”

La imaginación de Arthur está tan viva hoy día como el día que estaba hilando oro en el patio de atrás; cuando veo el tipo de madre que fue Patt puedo entender por qué Arthur es tan libre como artista. El impulso de Patt, en este sentido, fue apoyar a cada uno de sus cuatro hijos para seguir sus intereses y personalidades. Hoy tiene cuatro muy distintos —exitosos, amables y simpáticos— hijos mayores. Cuando los veo interactuar, distingo indicios de lo que ella hizo durante su crecimiento. Los quiere de manera incondicional, apoya sus ideas, muestra un interés en cada uno y no pone a ninguno en un pedestal. El humor forma parte de su vida cotidiana. Incluso hoy, cuando habla de Rumpelstinskin, se ríe.

“No me veo a mí misma como alguien especialmente creativa, por lo menos no a la manera de Arthur, me dice. Pero él es muy divertido, eso es seguro.”

Porque Patt continúa siendo un miembro muy entusiasta de la audiencia, le está dando a Arthur todo lo que necesita. A veces, algo de la no-acción adecuada es tan valiosa como la acción correcta: al no hacer juicios o no poner límites a su naturaleza imaginativa, Patt le permitía a Arthur llegar a su máximo potencial con un sentimiento de seguridad y de aceptación. Como adulto, Arthur también enseña, apoyando a sus estudiantes a explorar con total libertad.

“Mientras más loco, mejor”, les dice Arthur.

Cada juego de simulación es muy valioso. Jugar a fingir situaciones les

permite a nuestros hijos mucha libertad particular, les da un espacio en el que pueden experimentar ser diferentes personas y ver cuál es la que mejor les parece. Y cuando dejan ese espacio de seguridad, lo hacen con conocimiento, con un mayor autoconocimiento, que contribuirá a mejorar su confianza en un mundo en el que pueden contribuir más y mejor.

## *Capítulo 3*

### **CULTIVAR LA CONEXIÓN**

Dar a nuestros hijos un espacio de protección los ayuda a conectarse con el mundo que los rodea con seguridad. La naturaleza invita a nuestros hijos a experimentar un sentido de conexión. La flora y la fauna les provee un sentido de compañerismo. El simple acto de salir y caminar nos conecta con nosotros mismos, con el otro y con el mundo alrededor. El universo es generoso al respaldar nuestro crecimiento creativo, y mientras más busquemos este apoyo, más lo encontraremos. Al expresar nuestra gratitud por este apoyo, experimentamos una sensación de Dios —que sea una “dirección de bienestar y orden” o un poder mayor benevolente— y experimentar esta fuerza de algo mayor y desconocido, podemos conectar con ella y ser parte de ella.

#### **FLORA**

Con frecuencia, defino a Dios por medio de un verso de Dylan Thomas: “La fuerza que por el verde tallo impulsa la flor”. Hay magia en la vida inextinguible



de la naturaleza, en su resistencia y en los interminables arcoíris de color y diseño. Exponer a nuestros hijos a la naturaleza, de la manera que sea, enciende su imaginación y los conecta al potencial infinito del mundo natural. Incluso diría que una conexión con el mundo natural es una conexión con Dios y con nosotros mismos.

Entrar en contacto con la naturaleza puede ser muy simple: tan simple como salir fuera de casa. Si vives en el campo, los bosques profundos pueden estar llenos de historias y de magia, y las grandes planicies son telas en blanco, listas para dibujarse bajo la mirada de tus hijos. Plantar un jardín puede darte un sentido de propiedad y de renacimiento. Si vives en la ciudad, visitar un parque o la florería local puede darte a ti y a tu hijo un poderoso vínculo con la naturaleza. Las plantas en el balcón o las interiores pueden abrirte a la maravilla del crecimiento y de los ciclos estacionales. Conectarse a la vida y reconocer sus múltiples facetas a nuestro alrededor puede alimentar nuestro espíritu creativo y el de nuestros hijos.

Courtney cuenta lo que es crecer a las afueras de Wisconsin, donde los vecinos tenían arbustos de zarzamora junto a su casa. Courtney y sus hermanas solían cortar las zarzamoras en el verano, llevando muchas veces sus trajes para la nieve para protegerse de las espinas. Al regresar a casa, la ropa y las manos estaban manchadas con el néctar púrpura, pero ellas estaban llenas de felicidad y excitación con su botín.

“Mis cuatro hermanas y yo estábamos todas cercanas a la edad de doce años, cuenta Courtney, pero, sin importar la edad, participábamos en la recolección de zarzamoras. Era como un búsqueda del tesoro, y éste era dulce y delicioso. Con frecuencia, al ir a casa, nuestra madre nos ayudaría a hornear panquecitos de zarzamora y luego le llevaríamos algunos al matrimonio ya mayor que vivía en la casa de al lado. Era un lujo tener esos panquecitos hechos en casa y los vecinos nos dejaban que cortáramos las zarzamoras para poder disfrutar del producto final. En retrospectiva, me doy cuenta de que nuestros vecinos eran bastante pobres. En los años que siguieron, lucharon muy duro. Pero las zarzamoras eran gratis y al recogerlas todos nos volvíamos más ricos.”

Courtney y sus hermanas recuerdan con mucho cariño las expediciones por las zarzamoras. Todas tienen la receta del panquecito de zarzamora en su recetario. Courtney misma ahora es chef de pastelería ¿Y cuál es su marca personal? El pay de zarzamora.

“Es que para mí tiene historia, me dice. Y estoy segura de que mi propia

relación con las zarzamoras de la casa de los Hardy es la razón por la que esta tarta se ha vuelto tan popular. Se dice que puedes ‘saborear el amor’, y yo creo que es verdad. Para mí, recoger zarzamoras era mucho más que eso. Tenía que ver con la hermandad entre nosotras, con la aventura, con sentirse bienvenidas en casa de los Hardy y con cocinar con mi madre. He recogido muchas zarzamoras a lo largo de mi vida. Sólo con verlas puedo decir cuáles son las más dulces.”

Los pasteles de Courtney transmiten los recuerdos en los que basan sus recetas. Sus clientes dicen que la textura suave y hojaldrada de la pasta y el dulce relleno púrpura les da una sensación de confort y hospitalidad.

Hacer algo de jardinería puede ser una maravillosa labor para compartir con tu hijo o con tu hija. Las huertas de vegetales te dan los elementos para hacer ensaladas o tener las hierbas de olor que necesitas; las flores que van creciendo de semillas bajo tus ojos son un excelente ejercicio de paciencia y atención.

Mary, una jardinera muy apasionada, era conocida en las afueras de Indiana por sus hermosos y coloridos lechos de flores.

“Los pensamientos son mis flores favoritas, me dijo. Me encantan sus colores intensos y además son casi invencibles.”

Cuando la visitan sus nietos, los lleva al patio trasero donde eligen algunas de esas increíbles bellezas. Las cortan cuidadosamente con tijeras, las llevan dentro y les enseña a los niños cómo ponerlas entre hojas de papel de cocina y después cómo colocar encima de ellas pesadas enciclopedias. Luego de unas horas, las flores ya se han secado, con lo cual se pueden quitar los libros y el papel para ver cómo las flores quedaron perfectamente prensadas y preservadas. Una vez hecho esto, les enseña a ponerlas sobre cartón y sellarlas con papel adhesivo. “Separadores de libros”, les dice, ayudándoles a poner listones en uno de los extremos. Estos separadores se volvían sus favoritos durante el año escolar y durante los años posteriores. La “flor del jardín de la abuelita” era una posesión muy valiosa para cada uno de ellos. Con mucho orgullo enseñaban los separadores para los que habían escogido las flores y que habían ayudado a fabricar. Y, por el resto de sus vidas, cada vez que veían un lecho lleno de pensamientos, se acordaban de su abuelita y de su jardín.

La naturaleza ya está ahí, esperando a que nosotros podamos apreciarla. Al ser de manera inherente seres creativos, la naturaleza es creatividad pura. Es un constante recordatorio de nuestra verdadera naturaleza. Me gusta decir que el

Gran Creador no sintió la necesidad de parar al tener tantos miles de colores, de formas, de tamaños de flores y mariposas, de copos de nieve y formas distintas de hojas de los árboles. Al estar siempre disponible, la naturaleza puede inspirar nuestro propio crecimiento y renovación.

Cuando Domenica era pequeña, se enamoró de las margaritas, frescas y coloridas. Solíamos ir juntas a una florería donde me dirigía hacia los lirios orientales, mientras que Domenica me jalaba de la manga y me decía “¡Mira, mami!”, señalando las margaritas. Sólo se necesitaba una para darle vida a la mesita de noche de Domenica. Mis lirios eran más caros, por lo cual yo compraba sólo tres tallos. En los días más cortos de invierno, cuando oscurecía más temprano, íbamos a la tienda de plantas conforme los demás salían del trabajo. Le pedía a Domenica que oliera los lirios, advirtiéndole que tuviera cuidado para que el polvillo naranja del pistilo no se le pegara a la nariz. Las margaritas no tienen el polvillo, pero tampoco tienen el olor de los lirios. Por doce dólares, nos llevábamos a casa nuestros dos tipos de flores. En el camino me detenía en la tienda de abarrotes coreana y compraba dos juegos de velas para siete días, uno para poner junto a los lirios y el otro para poner junto a la margarita de Domenica.

“Estamos haciendo un altar, le explicaba a Domenica, las flores son importantes. También las velas. Puedes añadir una concha marina o un pequeño incensario de madera. Ahora, déjame hacer una lista: ¿qué es aquello que deseamos?”

A veces pedía recibir una cualidad: Dios, dame creatividad. Dame alegría. Dame sobriedad. Dame serenidad. Domenica copiaba mis plegarias, aunque no sabía lo que algunas palabras significaban. Me hacía sonreír al escucharla pedir sobriedad. A los seis años ya era bastante sobria y, gracias a Dios, se quedó de esa manera.

Cuando Domenica creció y tenía derecho a un dinero semanal, me insistía sin cesar en que la llevara a la florería. Sus margaritas favoritas eran las de color rosa intenso y las anaranjadas quedaban en segundo lugar. “Hagamos un altar”, me decía. Y yo compraba una vela de la tienda de abarrotes coreana de camino a casa. Las flores le daban a Domenica una sensación de seguridad y de alegría. Cuando no encontraba lirios, me compraba tulipanes, gastando todo su dinero en el lujo de las flores. Todavía hoy Domenica compra flores. En el último Día de las Madres me llegó un ramo gigante de lirios, que apareció en mi puerta como un recuerdo de nuestros viajes a la tienda de abarrotes coreana en una esquina de Greenwich Village, donde compartía con ella el amor por las flores.

Pam y Rick llevaban a sus cuatro hijos una vez al año de las afueras de Milwaukee hacia los bosques al norte de Wisconsin, donde rentaban una cabaña junto a un lago durante una semana.

“Era pequeñísima, dice Rick, mientras se ríe, pero no era cara para una familia numerosa y resultaba además una gran aventura para los niños. Nos gustaba pescar, hacer parrilladas, excursiones y nadar. Era simple, pero la conexión con la naturaleza era algo que todos buscábamos.”

Sus hijos todavía hablan de “la cabaña en el norte”, y de las ganas enormes que tenían de ir.

“Todos los niños dormían en el piso de arriba, dice su hijo Jesse. Había una televisión con un solo canal y, por alguna razón, eso era más excitante que nuestra tele en casa con un millón de canales. Había más misterio allá en el norte. Allí teníamos que ver lo que estuviera en la tele. Pienso mucho en esas vacaciones. En retrospectiva eran muy simples. Pero se sentía como si fueran la gran aventura. Ir a Disneylandia era increíble, pero quedarnos en la cabaña en el bosque era más entrañable.”

Noah, que creció en el norte de Maine, recuerda cómo exploraba el área boscosa detrás de la casa de sus padres.

“Vivíamos a la mitad de la nada, recuerda, en realidad, sólo eran bosques. Vivíamos en una población rural, lejos de la civilización, así que tenías que manejar para llegar a cualquier sitio. Y tampoco era una distancia corta.”

Noah recuerda su niñez con mucho cariño.

“Había mucho espacio para la imaginación en esos bosques, dice. Realmente había una historia en cada árbol.”

Lejos de las construcciones de la ciudad o de la vida de los suburbios, la imaginación de Noah era libre para crecer.

“A veces me aburría, pero no muy seguido, reflexiona. Definitivamente, no había un centro comercial al que ir, y no había alberca o golfito cerca. Era un lugar muy tranquilo. Pero me hizo más rico. Cuando era más joven y leía los cuentos de los Grimm con mi padre, estaba convencido de que todas las historias sucedían en el bosque detrás de la casa. ¿Y quién dice que no sea así? Era como un bosque encantado.”

Hoy Noah es un director de cine que vive en Hollywood. ¿Acaso es sorprendente que su trabajo, dirigido hacia los temas familiares, tenga que ver con la magia y la fantasía?

“Hay muchos árboles en California y he escogido un área muy boscosa para vivir. Pero siempre que puedo voy a Maine. Eso me alimenta.”

A veces podemos sentirnos como que no damos a nuestros hijos “lo suficiente” cuando “sólo” vamos al parque. Al sentarnos en una banca y tomar un momento para revisar el correo electrónico desde el teléfono, para reagrupar y evaluar nuestra creciente lista de pendientes, podemos sentir que nuestro hijo estaría mejor tomando clases de natación o de arte o tocando el violín. Todas estas cosas son buenas, pero no necesitamos llenar cada minuto con una actividad estructurada. Dejar que nuestros hijos aprecien los detalles de una flor, o que miren un árbol donde se esconde un nido de pájaros que cuenta una historia secreta, es permitir que hagan sus propias conexiones y que imaginen lo que sólo ellos pueden crear. ¿Quién sabe? Tal vez una película está siendo gestada mientras nos sentamos en una banca, escribiendo nuestra lista de compras y planeando con quién vamos a compartir mañana el coche para ir al trabajo. Y tal vez, al darnos a nosotros mismos unos minutos para mirar los diseños que están formando las nubes, nos damos una dosis de optimismo para compartir con nuestros hijos también.

## FAUNA

Pocas cosas son más disfrutables que una mascota. Pocas cosas pueden enseñarte mejor a ser responsable. Una mascota necesita una rutina regular. Nuestros hijos se desarrollan al cuidar de sus animalitos. Escoger una mascota requiere de nuestro buen juicio, ya que los niños pequeños necesitan que sea amigable. Hay razas de perro que han sido desarrolladas a lo largo de décadas para que sean pacientes y amables con los niños inquietos. Los labradores dorados y en general todos los labradores son de ese tipo de razas. Un animal debe poder ser abrazado por un niño pequeño, y un padre debe estar preparado para ordenarle al perro “tranquilo” y que éste sea así con su hijo. Hay muchas maneras para interactuar con animales. Sí es demasiado grande el cambio al llevar uno a casa. Cuando vivíamos en Nueva York, llevaba a Domenica a visitar a los caballos en Central Park. También puedes visitar una granja o un zoológico. Esos pequeños pasos son suficientes. Un tanque de peces puede parecer de inicio una tarea demasiado grande, pero un alimentador de colibríes fuera de la ventana puede dar horas de alegría a los niños.

Cuando Domenica cumplió cuatro años, le compré su primer perro: un caniche blanco como la nieve, al que llamamos Calla Lily. Seleccionamos a Calla Lily de una camada de cachorros porque ésta fue la que se aproximó a Domenica y no Domenica a la perrita. Y ella siempre fue paciente y amorosa. Domenica se acurrucaba con ella, susurrándole “buena perrita, buena perrita”. Muy pronto, Calla Lily aprendió su rutina. Me acompañaba a dejar a Domenica a la escuela y, de nuevo, más tarde para recogerla. Domenica aprendió a llevarla junto a ella. Calla Lily tenía un temperamento dulce y gentil. Y nunca tiraba de la correa. La llevábamos con el pelo un poco largo y muy suave, en lugar de esos exóticos cortes que se le hacen a los perros. Al ser color de nieve y esponjada, parecía una ovejita. Domenica la abrazaba y la besaba, y Calla Lily no sólo se dejaba, sino que lo disfrutaba.

Cuando Calla Lily tenía un año, compramos un gato. También era color de nieve y esponjado, y lo llamamos Oso Polar, pero no se dejaba abrazar. Más bien, permanecía distante y Domenica aprendió a respetar sus deseos. Le dábamos de comer a los animales en lugares opuestos de la casa. A Calla Lily no le disgustaban en lo más mínimo los tentempiés gatunos y Oso Polar se hubiera comido la comida del perro, si se lo hubiéramos permitido. Domenica y yo teníamos nuestro ritual de

alimentar a cada animal. Cuando era la hora de la cena de Oso Polar, la anunciábamos con un fuerte “miau” y el gato daba la vuelta corriendo hacia nosotras. Cally, como solíamos llamarla, esperaba su turno.

Eric lleva a Evan, de cuatro años, todos los días al parque, a donde le dan de comer a los patos del estanque. Los patos están acostumbrados a tener sus visitantes y hacen un “cuac” bastante fuerte conforme se dirigen hacia sus amigos que les llevan un pan delicioso para comer.

“Ahí está Sam”, le dice Evan señalándolo. “¡Y ahí está Leo!”

Los patos suelen responder a sus nombres conforme patalean hacia ellos, aceptando la comida que se les ofrece.

“Le dejo creer que los patos responden tanto a su nombre como a la comida, dice Eric, y después de todo, ¿quién dice que no es así? No puedo probar que no conocen sus nombres.”

Tratar de hacer contacto con los animales y tener relaciones con ellos crea empatía y nos da a todos un mayor sentido de comprensión de nuestra naturaleza. Los animales son un espejo de quienes somos.”

“Todos somos criaturas, dice Eric, y vale más recordarlo.”

Al visitar un zoológico y mirar un bebé tigre a la cara, creamos una conexión. Al conectar con las criaturas de Dios, recordamos que nosotros también formamos parte de ellas.

Cuando llegue el momento de traer una mascota a casa, puede ser una excelente experiencia de crecimiento para el niño. Así, ya no es sólo él a quien hay que cuidar. El niño también debe hacer su parte y ocuparse de alguien más. Es bueno comenzar con algo pequeño —un pez dorado, un hámster o un anfibio— o puedes irte de lleno y comprometerte con un gato o un perro. Tan desafiante como puede parecer al principio la idea de tener un perro, al llevar un compañero a casa puede ser una fuente de felicidad y de entretenimiento.

“Mis hijos rogaban que les llevara un perro, dice Peggy. Por años me estuvieron rogando y yo me resistía porque nunca había tenido un perro, y no sabía cómo elegirlo ni cómo entrenarlo o cuidarlo. Así que el trato fue que si ambos tenían buenas calificaciones durante todo el año, iríamos a un criadero el verano siguiente y elegirían un cachorro.”

Pero Peggy no sólo les prometió el perro como un premio por sus logros académicos. Las niñas y Peggy pasaron todo el año informándose sobre las diferentes razas y las maneras de entrenarlas. Cuando llegó el verano, las niñas le presentaron orgullosamente sus reportes de calificación, a la vez que ya tenían un buen nivel de conocimiento sobre perros.

“Fue tan divertido y mucho menos intimidante tener un perro cuando ya sabíamos lo que estábamos haciendo, dice Peggy. Primero, nos entrenamos a nosotras mismas. Las niñas ya estaban listas para que el perro significara un trabajo para ellas. Y en realidad lo querían. Fuimos a clases, leímos libros, cuidamos el perro de los amigos y mientras más aprendíamos, más se convencían ellas de que eso era lo que querían. Todo sucedió muy tranquilamente.”

Cocoa, un Lhasa apso color café, es una deliciosa adición a su casa. No es sorprendente que todo haya pasado tan bien: Peggy y las niñas hicieron de entrada un gran trabajo. Y luego de hacerlo, estaba a su alcance poder entrenar al cachorro con alegría y éxito. Fue gracias a la claridad de Peggy de pedir que sus hijas realizaran tanto trabajo antes de tener el perro: un año de buenas calificaciones no es poca cosa. Y un perro no es poca recompensa. Los incentivos que les dio fueron muy sensatos, ya que le probaron, tanto a ella como a sus hijas, que estaban decididas a trabajar por lo que realmente querían.

“Quería que entendieran que era un compromiso a largo plazo, que también requiere de una larga preparación y mucha atención de su parte. Al pedirle a ambas una dedicación especialmente fuerte, sus calificaciones también vieron el resultado. Se volvió un hábito. Tenían buenas calificaciones antes de eso, pero ahora se esfuerzan más y les ponen más atención. Las dos han mejorado y también su ética de trabajo. Ahora era un desafío amigable para ambas, las dos habían cumplido con su compromiso, si no hubieran tenido que renunciar a todo lo prometido. Se merecían la recompensa que fue Cocoa. Y sí, él le aporta mucha dulzura a la casa.”



## CAMINAR

Caminar nos conecta con nuestra naturaleza y con una fuerza mayor que nosotros mismos. Llámalo Dios, el Gran Creador, la fuente, un poder superior, no importa cómo. El punto es que, al caminar, sentimos que hay un vínculo con esta fuerza. Las respuestas nos llegan de la “nada”. La inspiración nos asalta, el optimismo regresa. Con frecuencia, les aconsejo a mis estudiantes salir a caminar con una pregunta y que vean si regresan con una respuesta. Y, generalmente, es así.

Caminar también nos conecta con la persona con la que estamos caminando. ¿Cuántas buenas conversaciones no se han desarrollado así? He escuchado de cómo en este proceso se han creado argumentos para historias, se han mejorado las relaciones y siempre, una y otra vez, se establecen mayores vínculos.

Cuando caminamos con nuestros hijos, nos conectamos con ellos. No importa si van en carriola o caminando a nuestro lado. Al percibir los paisajes y los sonidos, en el campo o en la ciudad, estamos compartiendo la experiencia de crear una conexión con algo mayor que nosotros.

“Hace poco mi hija de once años realmente me hizo enojar, me contaba Laura. No la dejé ver una película que deseaba ver. Vivimos en una gran ciudad y muchas de sus amigas ya la habían visto. Pero creo que ella es todavía demasiado joven. Está oscuro en el cine y creo que la película no es para menores de trece años, por una buena razón. Ella todavía no los tiene, y yo le dije que tendría que esperar. Pero estaba furiosa. Me dijo que era la única que no la había visto y que de todos modos ya sabía exactamente de qué se trataba. Al vivir en una gran ciudad, los niños están expuestos a muchas cosas demasiado rápido, creo yo. Así que pongo límites donde pienso que debe haberlos. Tengo que hacerlo, o si no ella pensaría que el mundo es tan fácil, con todo eso accesible para ella. Poco después de tener esta pelea, necesitábamos ir a la escuela. Siempre voy a dejarla de camino al trabajo. Ella iba caminando algunos metros delante de mí entre los edificios de la ciudad, rehusando hablar conmigo; nuestra única conexión era que por momentos se daba la vuelta para lanzarme una mirada de enojo. Pero me di cuenta de algo. Aunque ambas caminábamos fuera y no estábamos solas, permanecíamos de alguna manera completamente conectadas. En lugar de estar en casa, donde ella hubiera corrido a su habitación para cerrar la puerta y meterse a la computadora o

ponerse a mandar mensajes a sus amigos sobre su malvada madre, en la calle estábamos juntas. Las dos solas. La caminata calle abajo mostró nuestra dinámica al mundo y ambas teníamos que darnos cuenta de ello. No podíamos separarnos y echar chispas cada una por su lado, buscando inmediatamente que nuestros amigos nos reforzaran en nuestra posición. Ahora estábamos juntas, enfrentando nuestros sentimientos de manera directa aunque hubiéramos preferido evitarlos.”

Al final del trayecto, Laura y su hija ya iban caminando más cerca una de la otra. Y cuando Laura dejó a ésta en la escuela, dándole la bolsa del almuerzo y deseándole buen día, algo de la normalidad se había restaurado. Al final del día, cuando Laura fue a recoger a su hija para llevarla a casa, su hija le confesó que ella no era la única a quien le habían prohibido ver la película.

Ya que Laura y su hija habían salido de casa y caminado para ir a la escuela, su conflicto se resolvió más rápido.

David me habló de su propia experiencia.

“Mi hermano desgraciadamente es un alcohólico, me comentó David, todos hemos tratado de ayudarlo, pero tiene subidas y bajadas, y es imposible predecir cuál va a ser su humor o su comportamiento de un día para otro. Su hijo Josh tiene diez años, y está claro que no está del todo bien. Se aísla mucho, tiene mal carácter y de repente se pone insolente sólo para mostrarse sumiso un minuto después. Lo único que puedo hacer es ser una presencia constante en la vida de Josh. Pero no puedo esperar nada a cambio. Para mí significa darle lo que puedo sin importar lo que puede pasar. Lo llevo a un partido, o al parque o a una película. Le compro palomitas y luego lo llevo a casa. No lo fuerzo a hacer nada. Sólo quiero que tenga un momento de descanso de su vida complicada.”

Le mostré mi solidaridad a David y lo alenté a que siguiera haciendo cosas con Josh. Un día David me llamó, encantado.

“El otro día decidí llevar a Josh a una expedición. Fue un poco ambiciosa, pero él es atlético y pensé que siempre podríamos regresar. Consideré que el ejercicio le haría mucho bien. Necesita sacar muchas emociones.”

De lo que David no se dio cuenta es que, al llevarlo de expedición, estaba invitando a Josh a entrar en la magia de caminar.

“Caminamos cerca de una hora, tomando algunos descansos, en silencio total. Le mostraba algunos tipos de árbol o le daba un poco de agua, pero Josh no

me decía nada. Y, de repente, salido de la nada, comenzó a hablar. No sé si era porque yo lo llevaba un poco cautivo y no me importaba esperar a que él tomara la iniciativa, o si era otra cosa. Pero, de repente, se volvió hacia mí y me dijo: 'Mi padre nunca iría en una caminata como ésta'. Yo estaba en *shock*, pero Dios sabe cuánto había estado esperando este momento. Yo también me abrí un poco a él: quiero decir, su padre es mi hermano. Y Josh tenía razón: su padre nunca hubiera hecho un viaje así. Pero hace mucho tiempo lo hubiera hecho. Así que hablamos sobre él. Le conté historias de cuando éramos niños y le dije a Josh que realmente me sentía apenado que su padre estuviera pasando ahora por tantos problemas, y que sabía que sería muy difícil para él. Cuando por fin llegamos a la cumbre de la montaña y vimos el progreso que habíamos hecho, ya estábamos hablando de otras cosas. Josh incluso se reía conmigo al escuchar mis historias de otras caminatas, cuando me había caído una tormenta encima o cuando había perdido el camino. La verdad es que hubiera caminado durante días en silencio con tal de llegar a este momento. Ahora Josh y yo salimos de expedición cada fin de semana. Los dos los esperamos con ansia. En realidad es algo simple, pero muy importante."

Cuando David habla del poder curativo de sus caminatas "cautivas" con Josh, me lleno de asombro, aunque lo he visto suceder muchas veces antes. Y con este asombro continuo, para mí es una prueba de que Dios está siempre con nosotros. Creo que cuando caminamos, Dios se nos une. El Gran Creador siempre está listo, esperando a que vayamos a caminar, y depende de nosotros si aceptamos o no la oferta.

Cada lunes cuando mi hija era pequeña, caminábamos veinte cuadras sobre la avenida Madison en Manhattan. Nos poníamos a mirar escaparates, eligiendo en nuestra fantasía posibles compras. Lo que veíamos lo dividíamos en tres categorías: "sí", "no" y "tal vez". Al llevar a mi hija de la mano de escaparate en escaparate, la alentaba a que me hablara de sus elecciones. Ante una exhibición de antigüedades ella exclamó "¡Sí!", al ver un pisapapeles con un lirio atigrado dentro del cristal. Ante otro escaparate diría "No", si no había nada que capturara su interés.

"Sí", diría yo al ver todo un conjunto de vestidos de diseñador.

"Tal vez", respondía ella, mucho menos encantada con mi elección. Aunque no lo pensaba así en ese momento, estaba educando el ojo de mi hija. Conforme se hizo más grande, su "sí", "no" y "tal vez" se hizo más decisivo. Había objetos que le encantaban y objetos que la dejaban indiferente. Un escaparate que mostraba

pinturas inglesas de caballos de pura raza recibió un definitivo “sí”. A otro que estaba lleno de vasijas antiguas le dio otro “sí”.

Hiciera frío o calor, caminábamos lo que habíamos previsto. El aire fresco era tonificante. La caminata me parecía vigorizante. Las elecciones que hacíamos cada día eran excitantes.

Ahora, veinticinco años después, a mi hija, que ya es grande, aún le gusta pasear y mirar escaparates.

## GRATITUD

Para muchos de nosotros, ser conscientes de nuestras bendiciones es un procedimiento nuevo. Vamos por la vida de manera inconsciente. No nos damos cuenta de todas las cosas buenas que experimentamos, pero con facilidad podemos describir cada experiencia negativa en sus detalles más dolorosos. El optimismo es una actitud que podemos escoger y es la recompensa al contar nuestras bendiciones. Cuando enumeramos todas las cosas buenas que nos suceden, nuestra lista de bendiciones crece aún más. Al principio, enuncia sólo algunas pocas, pero en cuanto las dices, parece que se multiplican.

“Estoy agradecido por la buena salud de mis hijos”, puede volverse “Estoy agradecido por su buena energía” que se vuelve “Estoy agradecido por su buen humor”. Conforme hacemos una lista de nuestras bendiciones y los beneficios que conllevan, nos sentimos más felices y más seguros. Al contar las maneras cómo Dios me ha favorecido, nos dirigimos a él para futuras bendiciones. Al nombrar los dones que recibimos, comprendemos que somos más conscientes de ellos. La gratitud crea gratitud.

“Es tan fácil ir por el mundo siempre estresado”, admitió Babs, una madre de seis hijos, cuando hablé con ella una mañana. “Por ejemplo, la cantidad de veces que no le habré dicho a la persona frente a mí en el supermercado que no se estaba moviendo suficientemente rápido. O decirle a un perfecto extraño: ‘Ya hablaremos cuando tengas seis hijos.’ El otro día incluso le dije a una persona que estaba hablando muy lentamente. Le pedí que me dijera cómo llegar a un sitio, y conforme me lo decía, lo corté en seco, segura de que yo podría encontrarlo sola mucho más rápido. La verdad ¿quién me creo que soy?”, Babs se reía de sí misma en retrospectiva.

Con una personalidad fuerte, ruidosa y colorida, Babs maneja con mucho éxito una casa feliz, pero muy movida. Le señalé esto, pidiéndole que escribiera una lista de agradecimientos, aun si parecía una pérdida increíble de tiempo.

“Si alguien me lo hubiera sugerido antes, sólo Dios sabe lo que yo hubiera dicho, dijo Babs, pero de acuerdo, voy a intentarlo.”

Babs se reportó conmigo cinco minutos después.

“Primero que nada, me tomó cinco minutos, me confesó; primero lo deseché, pensando que quién tiene tiempo para estas tonterías. Pensé que me tomaría todo el día y que me distraería de hacer lo que tengo que hacer. Pero, ¿adivina qué? Voy a ser hoy una persona más amable si lo hago.”

Babs me leyó su lista de agradecimientos:

Seis niños saludables.

Un marido gracioso que me apoya y que tiene un gran trabajo.

Mi grupo de apoyo para perder peso.

Que vivimos en California, donde cada día es hermoso.

Mi hermana, que vive calle abajo.

Mi increíble pelo: no tengo que pasar mucho tiempo peinándomelo.

La tienda de productos al por mayor cerca de casa.

Las escuelas en nuestro barrio.

El teatro local para niños.

La comunidad de nuestra iglesia.

Al escuchar la lista de Babs, me di cuenta de lo bendecida que era su vida. Era imposible no ver los grandes y muchos dones por los que tenía que dar gracias cada día.

“Me siento tan feliz de haber hecho esto, dijo Babs. Ya puedo decirte que voy a tener más paciencia con todos los que crucen mi camino hoy. También voy a ser más paciente conmigo hoy.”

Puede ser comprensiblemente frustrante para una madre muy ocupada como Babs cuando se le dice que debería “relajarse y encontrar tiempo para ella misma”. Puede ser que pensemos que necesitamos unas vacaciones, una nana, mucho tiempo libre, en otras palabras, aquello que no podemos tener. Pero en realidad no se trata de encontrar gran cantidad de tiempo disponible. Es, más bien, una cuestión de encontrar tiempo para poner atención. En el caso de Babs, tan sólo

cinco minutos. Cuando pone atención en cómo le está yendo y en lo que ya está en su vida, eso le da un sentido de paz y de alivio.

Le dije a Babs que le haría una llamada rápida al final del día para ver cómo le había ido después de hacer este ejercicio.

“Oh, hubo muchos pequeños dramas y momentos complicados. Pero puedo decirte que no levanté la voz ni una vez más el día de hoy”, me dijo cuando le llamé esa noche. “Tengo una formación de cantante de ópera, y créeme que mi voz puede llegar lejos”, me cuenta, riéndose.

“¿Sientes que has tenido un día más calmado después de haberlo empezado con gratitud?”, le pregunté.

“Pues sí, me contesta reflexionando, y durante la cena estaba observando cómo mi marido ayudaba a los niños y hacía bromas. Él es increíblemente gracioso y un gran apoyo. Tiene un muy buen trabajo que nos permite tener una vida confortable. En algún momento se dio cuenta de que lo estaba mirando y yo tan sólo pestañeeé. No voy a decirle que él estaba en mi lista. Pero sentí que nos conectamos en ese momento. Sé que puede sentir mi gratitud hacia él y que también puedo elegir mostrársela en algunos momentos.”

La lista de agradecimientos es una herramienta muy poderosa. Con frecuencia se siente como si “todo” estuviera mal, aun cuando no es nunca el caso. Al hacer una lista de nuestras bendiciones puede desencadenar nuestra gratitud al recordarnos todas las cosas que están bien en nuestra vida. Esta herramienta no necesita más que de unos minutos y puede ser divertido que nuestros hijos también lo hagan. Incluso puede simplificarse al pedirles que enumeren cosas que a ellos les “gusten” en sus vidas. El cambio espiritual en perspectiva es el mismo.

## *Capítulo 4*

### **CULTIVANDO LÍMITES**

En los límites hay libertad. La creatividad se desarrolla dentro de la estructura. Aunque podamos imaginar la creatividad como parte de la “libertad para todos”, lo opuesto es en realidad lo verdadero. Cuando ponemos límites, nuestros hijos se sienten amados. La paradoja de la expresión creativa es que la mayor libertad se da entre límites de seguridad. Esto se aplica también al espacio físico. Al crear espacios de seguridad donde nuestros hijos pueden soñar, jugar, hacer un tiradero y luego limpiarlo, les enseñamos respeto por ellos y por los demás, así como la felicidad de un espacio físico y espiritual tibio y tentador.

#### **ESTRUCTURA**

A veces, en nuestro deseo de tener hijos exitosos, les ponemos horarios llenos de actividades que saturan sus jóvenes vidas. Lo ideal es una mezcla estructurada de tiempo regulado y no regulado. Al dar a su día una estructura bien pensada, podemos ofrecer equilibrio y variedad. Nuestros hijos pueden recibir guía y también tiempo libre y descanso, si les ofrecemos actividades programadas pero también si dejamos espacios sin programar. Al llegar a un justo medio, seremos flexibles. Y aunque es importante darles estructura, también lo es dejar que se expresen con espontaneidad.



Cuando regresaba de la escuela, mi hija Domenica parecía sentirse mejor si la recibía con los brazos abiertos y con algunos bocadillos, y le daba una hora para que simplemente se relajara. Podemos ofrecerle a nuestros hijos distintas actividades: un juego de damas o algún tiempo libre en el patio. Podemos darles tiempo y atención, preguntado “¿Cómo te fue hoy?” y escuchar con atención su respuesta. Domenica se iba a la escuela cabalgando sobre un palo con cabeza de caballo y al recogerla regresaba a casa de la misma manera. Vivíamos en Nueva York, en Greenwich Village, y había un excelente puesto de pizza junto a su escuela.

Así que, a veces, le preguntaba: “¿Quieres una pizza?” Y con frecuencia me decía que sí. Entonces atábamos el caballo a una mesa y devorábamos la pizza mientras nos contábamos cómo había sido nuestro día. Era un paseo de diez minutos para regresar al departamento, y una vez ahí, le proponía a Domenica una variedad de actividades. La mayor parte del tiempo, elegía jugar con sus caballos Breyer, aunque otros días prefería a sus muñecas. Y también sentía predilección por jugar ella sola. No quería a su mamá con ella, quería estar sola. Le daba esa hora para que se divirtiera con libertad y luego nos centrábamos en sus tareas escolares. Trataba de hacer más fácil su aprendizaje, animándola con pequeños juegos, como el de adivinar la respuesta correcta. Luego de una hora de descanso jugando, Domenica comenzaba su tarea fresca y con ganas de trabajar. Su momento de descanso, tan ansiado, formaba parte de la estructura de su rutina diaria, lo que le daba una sensación de seguridad.

Cada esfuerzo creativo se desarrolla en un ambiente de seguridad. Una de las maneras más rápidas de crear este ambiente es por medio de la estructura. Como padres, buscamos un equilibrio: la mayor libertad está dentro de la estructura, pero si sobrecargamos los horarios, no dejamos sitio para la espontaneidad y la inspiración.

Vivimos en un tiempo en el que las oportunidades inundan nuestras vidas y las de nuestros hijos, con lo cual sería posible llenar cada instante del día con otra actividad educativa o reveladora. En un esfuerzo por hacer a nuestros hijos más educados y sofisticados, podemos llevarlos a sobrepasar el punto del descubrimiento infantil hacia el resentimiento.

Christine Koh, una bloguera experta en estilos de vida y educación de los hijos, autora del libro *Minimalist Parenting (Padres minimalistas)*, lo expone de esta manera: “Veo la vida de nuestros hijos sobrecargarse todo el tiempo. Hay tantas

cosas disponibles para nosotros y para ellos que es posible excederse en casi todo. Y tenemos que tener cuidado: forma parte de las responsabilidades de los padres dar a los hijos el espacio para hacer sus propias decisiones. Si nos la pasamos dándoles la actividad siguiente, no los estamos ayudando a pensar de manera independiente. Les estamos enseñando que siempre habrá alguien para decirles qué es lo siguiente que tienen que hacer.”

Si a los niños no se les da la libertad de tomar decisiones creativas ellos solos —incluyendo decisiones sobre cómo van a emplear su tiempo—, primero van a rebelarse, pero luego van a habituarse a encontrar las respuestas y las ideas en fuentes exteriores. Pocas cosas afectan más el desarrollo creativo que quitarles la libertad de elegir y experimentar.

Con lo cual, debemos crear un suave equilibrio dentro del que puedan aprender y descansar. Ian, un aspirante a baterista de siete años, tiene lecciones de música que dictan su horario la mayor parte de la semana. Los jueves le encanta ir al estudio donde tiene una hora de clase con su profesor, y donde le muestra sus progresos con las prácticas de la semana anterior antes de que le dejen la tarea para la próxima semana. Entre sus lecciones, practica treinta minutos o más al día.

“Yo me encargo de que sean por lo menos treinta minutos, dice su madre Elizabeth. Ésa es la regla, pero a veces se queda más tiempo.”

El truco es que el objetivo sea suficientemente fácil para que pueda cumplirse con regularidad. Treinta minutos es un tiempo adecuado para que Ian se dedique a él todos los días. Es suficientemente pequeño para que se sienta con el poder de realizarlo, y suficientemente grande para que tenga progresos. Si puede hacer más tiempo, fantástico. Si se inspira y no quiere parar, no hay razón para que lo haga. Elizabeth tiene el cuidado de dejar suficientes espacios en el horario de Ian para que pueda tocar más tiempo con la batería si así lo desea. Al darle la posibilidad de que su pasión crezca, permite que pueda sentirse entusiasmado. Eso es lo que necesita para practicar su disciplina. Al hacerlo, sus habilidades van mejorando con rapidez y alegría.

En la estructura de una disciplina flexible, el entusiasmo también puede crecer y alimentarse. Elizabeth sabe que con media hora al día de práctica va a desarrollar las habilidades necesarias para que disfrute tocando. Conforme gana ímpetu, sus prácticas musicales llenan fácilmente lo que debería ser una agenda “disciplinada”, pero ya que él también se siente motivado por la inspiración, es más factible que mantenga la excitación y la pasión que le darán más longevidad a

su arte.

La estructura provee un ambiente afín a la inspiración. Al darle a nuestros hijos la posibilidad de tener una variedad de actividades, dejándoles también el tiempo para que sus propios intereses crezcan, les damos el regalo de la seguridad y un ambiente en el cual pueden desarrollar su creatividad y su propia vocación.

## UN LUGAR PARA TODO

No siempre tenemos todo el espacio que necesitamos, pero podemos empezar por administrar mejor el que tenemos. Tener un desbarajuste nos distrae y nos desalienta a nosotros y a nuestros hijos, así que acomodar todo es un gran primer paso.

Si podemos designar un lugar para cada cosa —“y cada cosa en su lugar”, como decía mi madre, Dorothy—, estamos en un muy buen punto de partida. Pero antes de realizarlo, debemos sacar todo lo innecesario, lo que ya no se usa y lo que no queremos.

Si tu casa no está todavía organizada —y mucha gente cae en esta categoría— hay muchas maneras pequeñas y simples para empezar a acomodar y hacer espacio para lo que en realidad quieres en tu vida y en la vida de tu hijo. Una de mis herramientas favoritas es poner un cronómetro por quince minutos y, en ese tiempo, tirar, sacar o guardar lo más posible. A los niños les gusta mucho participar en este juego. El cronómetro hace que sea divertido (¡también para nosotros, debo añadir!) y nos da un objetivo razonable y posible con resultados inmediatos y gratificantes.

“Tres... dos... uno... ¡jarranca!”, y cada uno sale disparado por toda la casa. Me gusta poner cajas que digan “dar” o “tirar”. Puede haber un premio para el niño que saque más cosas durante esos quince minutos. Tal vez, el niño puede escoger un sabor de helado en el supermercado o decidir el programa de televisión que verá esa noche la familia. Si los juguetes y otras pertenencias tienen ya su lugar, es fácil: simplemente hay que regresar cada cosa a su sitio. Si algo se va a la basura, hay que ponerlo en la caja “tirar”. (¡Tú puedes verificar al final de la sesión que de verdad vaya a tirarse lo que se pone aquí!) Poner una caja para reciclaje también refuerza la noción de basura y reciclaje en los niños. Si la caja está marcada “dar”, allí se ponen las cosas que no son basura, pero que nos llenan la casa y que estarían mejor en otro lado.

Charlotte recuerda estas sesiones de quince minutos con mucho cariño.

“Mi padre y yo corríamos en círculo en mi habitación, porque ya teníamos

el espacio para hacerlo, se ríe. Yo tiraba crónicamente cosas en el piso. Pero aprender que podía hacer un cambio impactante en quince minutos me ayudó mucho. Todavía uso esa herramienta: la llamo ‘hacer quince’.”

Charlotte recuerda el sentimiento de fascinación cuando otra vez podía ver el piso de su habitación.

“La verdad es que me encanta tener una casa limpia y ordenada, dice. Es como un mundo distinto.”

Y lo es. Cuando arreglamos un espacio físico, también hacemos espacio para la claridad y la inspiración. Al respetar nuestro espacio, nos respetamos a nosotros mismos. Nuestro espacio es donde vivimos, donde reflexionamos, donde tenemos ideas y donde encontramos un sentido de seguridad real. Mientras ese espacio esté abierto —literalmente—, estamos abiertos a un torrente de cosas buenas y de buenas ideas.

Por mucho que a nuestros hijos les guste dejar sus juguetes por todo el piso de la sala y brincar en sus camas hasta que saltan las almohadas, todavía no he conocido un niño que no funcione mejor cuando se arregla el desastre y, de nuevo, hay una semblanza de serenidad. ¿Es que acaso no es más divertido saltar sobre una cama bien hecha con sus almohadas suavitas? Al darle orden a nuestros hijos, les damos seguridad. Al darles seguridad, les damos el espacio para el vuelo creativo.

Casi cada padre con el que he hablado, observado o conocido a lo largo de la escritura de este libro, ha mencionado el problema del desorden y de cómo enfrentarlo. Aliento a los padres a que no se quejen demasiado de ello: aunque ordenar a veces puede parecer como un objetivo casi imposible, realmente no lo es. Tan sólo quince minutos al día, a la larga, hace un gran impacto. Si involucramos a nuestros hijos, el impacto puede ser aún mayor. Sacar lo que ya no necesitamos nos da mucho poder, y los niños aprenden esto muy rápido. Cuando salvamos a ese juguete especial y ya medio roto, estos objetos tan queridos son más apreciados y les damos un lugar de honor. Es la paradoja de que mientras nos aferramos a menos cosas, más tenemos. Tirar lo que ya está viejo y en desuso deja espacio para el juguete divertido que ya habíamos olvidado. Mejor que un montón de cosas viejas es tener pocas cosas valiosas y escogidas, objetos y juguetes con verdadero significado.

“Hacer quince” vale la pena, incluso cuando la casa parece limpia y

arreglada. Tomar quince minutos en un cajón de cachivaches o en un clóset puede sacar muchos tesoros y mucha basura, y siempre, siempre, abre la puerta al optimismo. He visto a muchos padres lamentarse de que su casa era “demasiado pequeña” antes de acomodarla, para darse cuenta al terminar que después de todo era lo “suficientemente grande.”

Limpiar el tiradero también aclara nuestra psique tanto como nuestro espacio físico. Tropezarse con un mismo juguete varias veces al día hace que nuestros nervios se crispen y nuestra piel se vuelva más frágil. Pero los pequeños pasos para poner orden pueden tener un gran impacto en nuestro ambiente y en el de nuestros hijos, física, mental y espiritualmente.

Una vez que hemos establecido un lugar para cada cosa, hacer un tiradero no es tan amenazador. Los juguetes pueden estar tirados por toda la sala, pero luego de haber sido usados pueden regresar a su sitio. El salón de juegos de mi infancia, con sus grandes baúles, estaba listo para volver al orden. En el cuarto de juegos de Domenica, yo copié los baúles que tenía mi madre. Había uno para los caballos de juguete, otro para los bloques y un tercero para las muñecas y su ropa. Domenica sabía cuál era el baúl para cada cosa y al sacar sus juguetes ya tenía implícitamente la idea de orden.

“¡Pero Julia! ¡Tengo un desastre tal! No puedes imaginarte hasta qué punto. ¡Nunca podré arreglarlo todo!” Lo sé. Se siente como una montaña que no se puede escalar, como un desafío imposible. El desastre impide que podamos fluir. Pone fango en nuestra agua y estrés en nuestro día. Pero al atacar el tiradero quitando una cosa a la vez, es posible, muy posible que podamos despejarlo todo en menos tiempo del que pensamos. El truco es hacer avances muy pequeños. Empezar por quince minutos puede hacer un gran impacto. Despejar el espacio nos permite empezar de nuevo.

## UNA HABITACIÓN PROPIA

Aunque Virginia Woolf sugiere que todos los artistas necesitan una habitación propia, no todos tenemos el espacio extra que esto requiere. Pero vale la pena intentarlo, para nosotros y para nuestros hijos. Podemos crear estas áreas especiales, sin importar lo pequeñas que puedan ser, inspiradas en la seguridad, la magia y las ideas.

Conforme limpiamos el tiradero, vemos que tenemos más espacio, físico y psíquico. Y tal y como necesitamos espacio para nuestros proyectos creativos, nuestros hijos requieren también tener el suyo propio. Es importante designar un área que sólo sea para nuestros hijos. Teresa, una joven madre inglesa, le leyó a su hija desde pequeña los libros de *Las Hadas Flores*. Juntas veían con detalle las ilustraciones, leían las historias y hacían sus propias hadas. En el jardín, miraban las flores y reflexionaban sobre cuál Hada Flor vivía en cada una de ellas. Cuando la familia se mudó a Alemania, muchas cosas eran nuevas para su hija. Sólo podían llevar sus posesiones más valiosas y las eligieron con mucho cuidado. Cuando llegaron a su nueva casa, Teresa vio cómo su hija llevaba su libro *Las Hadas Flores* por todos lados, en los viajes en coche y en cada rincón del nuevo salón de la casa, donde todo —incluso la lengua del país— había cambiado.

De repente, Teresa concibió una idea: había un pequeño cubículo dentro de un enorme clóset en la nueva casa. ¿Qué tal que hiciera allí un lugar para su hija? Recordaba cómo a ella misma le encantaban los compartimentos secretos que había en las paredes de la casa en la que había crecido. Así que empapeló el pequeño cubículo con papel de *Las Hadas Flores*, puso una pequeña silla y una lámpara de *Las Hadas Flores* y colocó una cortina del mismo tema para que su hija pudiera cerrarla y mantener su privacidad.

Su hija, ahora ya mayor, recuerda la emoción de tener una habitación propia.

“Al encender la luz y ver las hadas iluminadas, sentía que era real. Era un lugar mágico donde vivían las Hadas Flores. Yo leía mi libro o me sentaba allí con mis animales de peluche o mi gato. La pequeña habitación era rica en posibilidades y fantasía. Hasta hoy sigo teniendo recuerdos muy agradables de esos libros y los

espacios íntimos siempre me hablan.”

Al darle a los niños el regalo de un espacio propio, con algunos toques simples que puedan hacerlo algo personal, les damos un sitio para imaginar, soñar y ser ellos mismos.

Crear un lugar habitable e invitante le sirve a todo el mundo; podemos buscar rincones en nuestra casa que sean mejorados también para nuestro beneficio. Cuando nos damos eso a nosotros mismos, también podemos darlo a nuestros hijos.

“Por un año, mi terraza había sido casi inservible”, dice Jenn, que me llamó por larga distancia desde Miami. “Es la primera vez que me enteraba que tenía terraza. Me sorprendió. Lo sé”, se lamenta Jenn. “Tenemos un asador ahí afuera, que funciona de maravilla. Y mi marido lo usa. Pero hay una enorme mesa que ocupa la mayor parte del espacio —ya se siente la terraza llena conforme hay dos personas fuera— y las tejas, las sillas y la mesa están sucias. Es una especie de almacén sucio que se ve desde la calle.”

Le pedí a Jenn que pensara qué era necesario hacer para ponerlo en condición de uso.

“Bueno, tal vez una cubeta de agua caliente y jabonosa, una esponja y un poco de ejercicio físico, admite. Necesitamos una mesa más pequeña y la otra puede doblarse a la mitad y ponerse a un lado.”

Le digo que el proyecto no parece desmesurado.

“¿Qué pasaría si emplearas quince minutos en esto?”, le pregunto.

“Lo voy a intentar, dice Jenn. No tenía ningún plan para los próximos quince minutos de todos modos, se ríe. ¿Qué es lo que iba a hacer? ¿Revisar mi correo electrónico? ¿Navegar por internet? Ya estoy abriendo la llave del agua caliente y sacando la cubeta. Te llamo en quince minutos.”

Sonríó mientras cuelgo el teléfono, sabiendo que el progreso que hará va a asombrarla y a liberarla.

En la jerga de los “doce pasos”, hay un proceso de “progreso, no perfección”. Éste es un buen mantra también para nosotros, conforme guiamos a nuestros hijos creativos y nos hacemos cargo también de nuestro niño creativo



interior. Tan sólo un poco puede llegar muy lejos. Eso significa un poco de ánimo, un poco de estímulo, un poco de ponerse a limpiar de rodillas. Es peor y mucho más duro ser un artista bloqueado que ponerse a trabajar. Es peor y más duro mirar hacia otro lado cuando ves la terraza desde la ventana y te sientes mal y desalentado, que llenar la cubeta con agua y ponerte a limpiar. El progreso que va incrementándose poco a poco se acumula muy pronto. El dolor que produce no dar el mínimo paso es más destructivo para nuestra psique y para nuestra productividad que tomarse unos minutos y hacer un sitio habitable. Una cosa lleva a la otra y dejar ir lo que ya no se necesita da paso a lo nuevo y sorprendente.

Mi teléfono suena de nuevo y es Jenn.

“Primero que nada, hace más calor allá fuera que si hubiera una fogata”, me dice. Ya escucho la excitación en su voz.

“Pues, bueno. Estamos ya en la estación de los asados. Un *timing* perfecto”, le digo yo.

“Y debo decir que fregar el piso también es un buen ejercicio”, Jenn continúa.

“¡Muy bien!, le respondo, a ti te gusta el ejercicio”, decir que era una entusiasta de ponerse en forma es quedarse corto. No hay día que pase que ella no haga *surf*, nade o que levante pesas.

Jenn se ríe.

“Es cierto. Pero éste es el asunto: empecé a limpiar y vi que estaba realmente muy muy sucio allí fuera. Las tejas estaban negras. Pero me di cuenta de algunas cosas.”

“Me encantaría escucharlas, le dije”

“Primero que nada, si me hubieras preguntado de qué color eran las tejas, yo te hubiera dicho que eran grises. En realidad, son blancas”, me dijo, entre risitas; segundo, quince minutos es un tiempo significativo. Puedes hacer muchas cosas. Incluso tengo ganas de hacer otros quince minutos luego de colgar el teléfono. Porque acabo de darme cuenta de que tengo una terraza. Tengo suerte. Es muy hermosa. Tengo una vista maravillosa al océano, y también me enteré que había acumulado una gran cantidad de basura entre lo que es mi vida ahora y la razón por la que compré este departamento.”

La escuché con empatía.

“Y ahora, continúa, sé exactamente lo que voy a hacer con el relato con el que me sentía bloqueada. Terminaré de limpiar la terraza, pondré a mi hija con su cuaderno de dibujo junto a mí, saldré con mi computadora para estar frente a la vista despejada del Atlántico y me pondré a escribir. Cada teja que limpio me ayuda a definir la historia. Mi hija no deja de gritar: ‘¡Agua, agua!’ También había estado bloqueando la vista para ella.”

Estoy encantada de escuchar su claridad y su contento. No me sorprende. Continuamente mis estudiantes me reportan cómo hacen avances no sólo físicos, sino creativos, luego de limpiar y de despejar su espacio.

Al usar mejor el lugar que poseemos, le hacemos espacio a las ideas nuevas. Al crear nuestra habitación propia, aunque sea pequeña, nos inspiramos para actuar de maneras más importantes.

## MALINTERPRETAR EL DESORDEN

A los niños les encanta el desorden y es importante que los dejemos crear un poco de caos. El niño que está súper controlado es un niño que extraña la felicidad del juego. Los artistas de todas las edades adoran lo lúdico. El juego implica desorden. Para todos nosotros, para nuestra parte interna que es “el niño interior”. Puede ser que estamos un poco cansados de escuchar sobre el “niño interior”, pero cuando observamos a nuestros hijos y reflexionamos sobre nosotros mismos, reconocemos esa parte nuestra que también es joven, juguetona y desinhibida con respecto a límites exteriores o reglas. Al darle espacio a nuestro artista interior — así como a nuestro niño interior— para ser caótico, nos estamos dando a la posibilidad de ser libres y sentirnos más vivos.

La casa de Angie en California es elegante y brillante, una casa moderna con líneas despejadas y muchas comodidades. La compró recientemente para su joven familia y al mudarse se dio cuenta de que estaba tratando de “preservar la perfección” en una manera frustrante para ella, para su marido y para su hijo Richard.

“Me encantaba lo brillante que era cuando nos cambiamos ahí, dice Angie. Nunca había vivido en un lugar tan nuevo o con comodidades tan modernas. Quería mantenerlo como si estuviera nuevo.”

Pero con su hijo Richard de tres años y su estilo de vida ocupado, ésta no era una posibilidad realista. La búsqueda por mantener la perfección es, de hecho, una técnica de bloqueo: ya que nunca podemos ser perfectos, la obsesión con perseguir la perfección puede bloquear otras ideas más creativas que quieren subir a la superficie. Buscar la perfección, aunque parezca noble, es una técnica que esconde la puerta de la creatividad y también, por extensión, la de nuestro hijo.

Angie, rápidamente, se dio cuenta de que no iba a poder mantener el orden que ella pretendía en casa, y que aun si podía, no implicaría para ella el mejor uso de su tiempo.

“Al principio, me la pasaba limpiando lo que otros tiraban. Me molestaba que mi hijo dejara sus juguetes por todos lados y que mi marido dejara su toalla

mojada en nuestra habitación o que dejara un plato en el fregadero. Antes de que diera cuenta, ya me había convertido en una esposa martirizada. Nunca pensé que tendría esa faceta en mí.”

La historia de Angie es más bien común. Antes que escuchar los deseos creativos en ella, se centraba en la huella que estaba en el refrigerador o el libro mal puesto en el librero. Se la pasaba días enteros limpiando. En esos días ella se metía a la cama exhausta e insatisfecha.

“Sentía como si ya no estuviera haciendo nada conmigo misma”, se quejaba.

De hecho, tenía razón.

Cuando caemos en la trampa de llenar nuestros días tratando de corregir nuestras imperfecciones superficiales —ya sea en nuestro entorno o en nuestros cuerpos—, en realidad “no estamos haciendo nada con nosotros mismos”. Ya que todos somos creativos, todos tenemos urgencias creativas diarias, pequeñas y grandes que al dejarse sin atender, nos llevarán a sentir tristeza y resentimiento. Le insistí a Angie de que intentase un simple ejercicio.

“Escribe cinco veces, le dije, si no estuviera todo tan desordenado, me gustaría tratar de...”

Angie comenzó a hacer su lista. Al principio lo que encontró no la sorprendió.

“Si no estuviera todo tan desordenado, le dejaría a Richard que usara la mesa de la cocina con sus pinturas para pintar con los dedos. Si no estuviera todo tan desordenado, le pediría a mi marido que hiciera más asados. Le encanta hacerlo.”

Pero pronto en su lista comenzaron a emerger sus propios deseos.

“Si no estuviera todo tan desordenado, plantaría nuevas flores en el jardín de la parte delantera de la casa. Si no estuviera todo tan desordenado, sacaría mis óleos y pintaría de nuevo.”

Angie tuvo un *shock* al darse cuenta de que lo que ella quería en realidad era dejar salir su propia creatividad. Plantar flores, pintar; éstas eran las cosas que a Angie le habían parecido las menos importantes que criar una familia en una casa perfectamente limpia y ordenada. Le insistí a Angie que experimentara un poco al

permitirse a ella y a su familia algo de desorden y que me llamara cuando lo averiguara.

“Primero que nada, me dijo, a Richard le encantó el proyecto de pintar con los dedos. No lo había visto tan feliz ni tan concentrado en un buen tiempo. No podía creer cuánto tiempo estuvo ocupado con las pinturas. Y todavía más impactante fue el hecho de que limpió todo muy rápido una vez que terminó. Tenía tanto miedo de que fuera un desastre que me había dado miedo empezar cualquier cosa. Había expectativas tan poco realistas y basadas en el miedo de lo que pasaría si tuviera que limpiar. Así que al día siguiente otra vez saqué sus pinturas y esta vez también saqué las mías. Creo que posiblemente vamos a empezar a pintar juntos todos los días.”

Me encantó escuchar que Angie al fin estaba permitiéndose su propia creatividad al compartirla con Richard. ¿Qué podría ser mejor para él —pensé— que una madre modelando el desasosiego creativo junto a su hijo? Ciertamente no sería así si sólo estuviera sumida en la preocupación por limpiar. Nuestros hijos notan lo que hacemos y sentimos, y eso incluye las preocupaciones implícitas por limpiar el desorden creado. La creatividad de Richard puede desplegarse sin límites, si está expuesto a una madre que también está dispuesta a jugar con la pintura y a “hacer el tonto” experimentando con colores y formas. Richard también puede aprender a limpiar su parte, y más importante todavía, que es posible empezar algo aun si se desordena. Si no estamos dispuestos a crear un poco de tiradero, le estamos enseñando a nuestros hijos que tampoco estamos dispuestos a comenzar proyectos ni a intentar cosas nuevas. Conforme le damos forma a la excitación del juego en los proyectos creativos y la voluntad de limpiar sin drama ni resentimiento, les estamos mostrando que ellos también pueden experimentar y que, comenzar algo nuevo, puede volverse algo deseable y no algo a evitar.

## RESPETO

Le enseñamos a nuestros hijos a decir “por favor” y “gracias” conforme les mostramos cómo comportarse. Si somos genuinos y agradecidos con el chofer del autobús, nuestros hijos aprenden a hacer lo mismo. Si somos honestos y generosos en la comunicación con nuestra pareja, ellos también aprenden eso. Los niños copian lo que hacemos y lo absorben. Si ponemos límites con amabilidad, aprenden que poner límites está bien. Si somos impacientes y juzgamos a los otros, ellos también lo aprenden.

Ningún padre es perfecto y ningún niño tiene un día en que su comportamiento sea “perfecto”. Pero si somos conscientes de nuestro comportamiento básico y una manera de funcionar con los demás, podemos dar el ejemplo adecuado. Si hay algo que podemos tener por seguro siendo padres es que nuestros hijos nos están observando. Están aprendiendo de lo que hacemos, sea positivo, negativo o indiferente. Y, de repente, nuestras elecciones de comportamiento son muy importantes.

Conforme los educamos y enseñamos a respetar y ser amables con los demás, les enseñamos a tener un buen comportamiento social de manera que pueda ayudarlos a hacer amigos y aliados en el mundo. La mayor parte de nosotros tenemos una buena idea de cómo debe hacerse.

Cuando Domenica era pequeña, trabajaba duro para enseñarle buenos modales.

“¿Cómo se dice?”, le preguntaba cuando pedía algo.

Pronto aprendió a decir: “Por favor”.

“¿Qué se dice?”, le preguntaba cuando hacía un trabajo por ella.

Aprendió también a decir: “Gracias”. Estas cosas tan simples han funcionado para su provecho. Cuando iba a jugar a casa de una amiga, siempre llevaba con ella sus buenos modales y, con frecuencia, alababan sus buenas maneras. Muy pronto, Domenica no sólo había aprendido las respuestas correctas, sino también las claves. Muchas veces la oía jugar con sus muñecas y animales de

peluche y enseñarles lo que había aprendido. Sus amigos también tomaron las “reglas” de Domenica.

“Quiero esa muñeca, por favor”, los oía decir.

Los maestros de Domenica solían apreciar su excelente urbanidad. “Domenica tiene muy buenos modales”, me decían en las reuniones de padres.

Ahora que mi hija ha crecido, sigue con los mismos modales. “Por favor” y “gracias” nunca están fuera de moda.

Somos más creativos cuando nos sentimos respetados. Mi amigo Max, un profesor de arte, dice que en el salón de clases, el respeto es la única “regla” que en realidad importa.

“Tiene que ver con el respeto mutuo, dice él. A veces, los profesores tratan de sacar el respeto al rebajar a los estudiantes, metiéndoles miedo o intimidándolos, pero yo no creo que eso funcione. Mi filosofía es tratarlos como me gustaría que me trataran: con cariño, respeto, amabilidad y humor. Y nunca pedirles que hagan algo que yo no haría.”

No es una sorpresa darse cuenta de que Max es muy querido entre sus estudiantes y muchas veces ha ganado el título de “Profesor del año.”

No siempre es fácil, sin embargo, mantener esta dinámica. Desde el exterior, Max parece tener un control amable y sin esfuerzo de su clase y me gusta decírselo.

“¿Nunca estás en desacuerdo con tus estudiantes?”, le pregunto.

“Todo el tiempo. Todos los días. Innumerables veces, me sonrío. Pero creo que es muy importante para ellos saber que no siempre vamos a ir por el mismo camino.”

Como padre y profesor, Max dice que su casa y su clase comparten algunas características en común.

“Hay un tiempo y un lugar para el ‘porque lo digo yo’, me dice. A veces, como maestro o como padre sabemos lo que es bueno para el niño, ya sea que les guste o no. A la larga, todo acaba arreglándose. Al momento hay un poco de turbulencia. Pero es importante no entrar en negociación de inmediato. Creo que, a veces, dejamos que el niño negocie de maneras poco respetuosas, con lo cual les

enseñamos a manipular a la gente. Es importante tener cuidado con eso.”

El respeto básico y la cortesía común son lecciones que debemos estar dispuestos a dar, y el buen comportamiento es algo que debemos enseñar de manera consciente. Que sea nuestra familia inmediata, un vecino mayor o la persona trabajando en el supermercado, o un amigo cercano, o doctor, o abogado, o pintor, o director de cine, cada persona merece nuestro respeto. Sin importar las normas de la clase social o nivel sociocultural, cada persona que encontramos merece un “hola” amable y nuestras muestras de respeto.

Al demostrar buenos modales en el mundo y también mostrar respeto a la creatividad en donde quiera que esté, nuestros niños imitan y emulan nuestro comportamiento. Cuando demostramos respeto por artistas y por las manifestaciones artísticas, también aceptamos nuestra propia creatividad en nosotros y en otros. Si tratamos a otros como queremos que nos traten a nosotros mismos, nuestros hijos aprenden a hacer lo mismo. Y al acercarnos todos al mundo con amabilidad, éste nos dará de regreso lo mismo.



## *Capítulo 5*

### **CULTIVAR LA EXPRESIÓN PERSONAL**

Cada persona tiene una personalidad que manifestar, y nuestros hijos se sienten felices cuando pueden darle voz a sus propias realidades internas. Una vez que les hemos dado seguridad en la estructura a través de límites bien pensados, ya están listos para mostrarse abiertamente, igual que lo hacemos nosotros. Les damos a nuestros hijos una hoja en blanco que ahora ellos pueden llenar a su antojo. Les damos la oportunidad de que se expresen y a cambio les mostramos nuestro aprecio por sus actos creativos. Al documentar sus creaciones y sus esfuerzos, les hacemos la promesa de recordarlos. Al manifestar satisfacción por su esmero, les enseñamos que, en realidad, ellos mismos son maravillosos. Este conocimiento le da alas a su espíritu.

## DARLES LA HOJA EN BLANCO

Cuando podemos proveer a nuestros hijos con los materiales y las herramientas necesarias para un nuevo proyecto, les damos la libertad para hacer sus propias decisiones creativas. Al embarcarse en este viaje, reciben el poder de hacer algo de la nada: de llenar la hoja en blanco.

Mis amigos Cindi y Jeff son los padres energéticos de cuatro hijos energéticos. Su casa está llena de gozo y me impresiona lo creativamente libres que son sus cuatro niños, a pesar de las diferencias de personalidad.

“Los niños sólo quieren que la gente que los quiere se sienta orgullosa, dice Jeff. Les da miedo romper las reglas y colorear fuera de las líneas sólo si los otros se muestran insatisfechos con sus elecciones. Las reglas que tienen que ver con seguridad y respeto para otros tienen mucho sentido para ellos; pero las reglas arbitrarias que se imponen para que los adultos se sientan cómodos pueden crear falsas fronteras y ahogar su creatividad.”

La hoja en blanco que les ofrecen mis amigos, literal y figurativamente, les da el suficiente espacio para que desarrollen su propia creatividad.

“Ya que la creación es un poco como un acto de rebelión, dice Cindi, riéndose, me gusta apoyar al rebelde que llevan dentro.”

La guía suave que les ofrecen, además del amor evidente hacia sus hijos, les da un amplio margen por el que pueden moverse para encontrar su especificidad y su originalidad, verdaderas expresiones de quienes son.

Una amiga mía es una diseñadora cuyas creaciones han estado en los escenarios y en la pantalla muchas veces. A lo largo de toda su carrera, ella ha construido un estudio impresionante, donde hace sus diseños. El estudio es brillante y soleado, lleno de todos los colores y texturas de telas, botones y cortes. Es el taller de un mago, donde se siente latente una sensación de que todo puede suceder. Ella siempre les abre la puerta a sus sobrinas y sobrinos, permitiéndoles que toquen todo lo que quieran.

“Es la tela, me dice, es visceral. Es tátil. Les digo a mis sobrinas y sobrinos

que pueden usar lo que quieran, mientras lo traten con respeto y lo recojan cuando terminen. Les dejo que traigan amigos y que yo les enseño a coser.”

La maravilla que los niños sienten al entrar al estudio es muy clara. Hace poco visité a mi amiga y vi cómo llevaba a los niños entre las pilas de tesoros.

“Ésta es seda de Japón”, le explicó a una niña rubia mientras acercaba su mano regordeta hacia un rollo de tela morado oscuro y verde. “¿Te gusta esto?”

La niña asintió con los ojos muy abiertos. Llevó a la niña a un globo terráqueo en una esquina para explicarle de dónde venían los gusanos de seda, señalando a Japón, lugar donde la tela fue hecha. Cortó un pedazo de la tela y condujo a la niña a una mesa donde comenzaron a planear lo que podían hacer con ella.

“No tengo ningún problema con regalar mis materiales, me dice mi amiga diseñadora. Aquí pueden usar todo. ¿Por qué no dejarlos que estén en contacto con lo mejor y dejar que usen lo que yo uso? Siempre que pueda darles el sentido de aprecio por cómo las cosas han sido hechas antes de llegar a mi estudio, estoy asegurando que puedan entender el arte que las ha creado. Creo que eso va a inspirar su propio desarrollo.”

Al darles un ejemplo de cómo entiende y aprecia el proceso completo de sus creaciones, mi amiga le ayuda a su joven familia a comprender la vida del artista. Al verla trabajar duro, al ver el taller donde sus diseños pasan del dibujo al modelo, y al apreciar los frutos de su labor usado por actores y modelos una vez terminado, los niños reciben el regalo de saber cómo la creación artística requiere esfuerzo y disciplina, y no sólo inspiración. Cada paso del proceso y las horas que su tía pasa en el trabajo les permite entender que el artista es otro profesional que trabaja. Son testigos, de primera mano, del proceso creativo, desde los primeros dibujos hasta que los dobladillos han sido cosidos y los puños recortados. Al compartir su mundo creativo y ser un ejemplo vivo del viaje de la visión a la creación, mi amiga les enseña a los niños grandes lecciones de perseverancia y pasión.

Cuando les damos la hoja en blanco, nuestra propia alegría reside en sentarnos y ver lo que se desarrollará de todo eso. Al proveer herramientas y materiales podemos ver lo que nuestros niños harán con eso. Siempre nos sorprenderán. Sophy organizaba los juguetes que habían sido de sus hijos para su nieto de tres años, separaba los juguetes de *cowboy*, los de monstruos, los del

castillo y los dinosaurios. Su nieto de inmediato cambió el orden, poniendo los *cowboys* en el castillo y monstruos en su bolsa.

“Lo único que sé de mis nietos es que nunca tengo certeza de lo que están pensando. Nunca, se ríe Sophy. Todo lo que puedo hacer es abrir puertas y dejarles saber que me encanta que ellos las atraviesen. Los dejo escoger este juguete o aquél, o mezclar las cosas de una manera que no había pensado. Y me gusta hacerme a un lado y ver lo que sucede.”

Conforme conscientemente “nos hacemos a un lado y vemos lo que sucede”, nos abrimos a la magia de la creación, a las creaciones que nuestros hijos proyectan, lo mismo que a la creación de los intereses y las pasiones de nuestros hijos.

“Cualquier cosa puede llevar a cualquier sitio”, Sophy reflexiona, con una luz en los ojos. “Veremos a dónde los lleva.”

## LA MAGIA DE LA CREACIÓN

Los niños tienen una imaginación fértil y aprecian la magia de la creación. Nuestro trabajo es dejarlos explorar con libertad y alabar sus esfuerzos. La experiencia de hacer algo de la nada, que sea una obra de arte, una cena deliciosa o una página de fotos en nuestro álbum, es la definición misma de creatividad. La creatividad es una cuestión espiritual y hacer algo de la nada es una experiencia espiritual.

Cuando los dejas con sus propios recursos, los niños harán algo maravilloso de la nada. Jugar en libertad expande la imaginación. Domenica tenía un caballo de juguete favorito que hacía “galopar” por toda la sala. Un día, galopar ya no fue suficiente. Abrió el baúl con sus bloques y construyó una cerca para su caballo de juguete. El siguiente día construyó con libros una cerca y un establo. Ahora tenía las bases para una historia.

“Está lloviendo”, anunció y puso su caballo de juguete en el establo.

“No está lloviendo”, anunció y sacó al caballo de su establo.

Unos días después, Domenica puso un segundo caballo.

“Son amigos”, dijo.

Se necesitaron todos sus bloques para hacer un establo lo suficientemente grande para los dos caballos.

“Está lloviendo”, dijo de nuevo y puso cada caballo a cubierto.

“Ésa es una buena historia”, le dije. Se sintió muy orgullosa.

Al estar escribiendo esto, hablo con un amigo mío que está pasando las vacaciones con su familia.

“Estoy observando a mi sobrino, me dice. Estamos en la alberca y un chico mayor —de unos seis años— nos está enseñando a hacer un foso de arena. La madre de mi sobrino, mi hermana mayor, también nos está viendo. Mi sobrino

parece estar auténticamente en el cielo.”

Él parece “estar en el cielo”, reflexiono. Yo diría que, de alguna manera, sí lo está. Sin importar nuestra edad, nuestro nivel de experiencia o de entrenamiento, nuestro estatus financiero o nuestra situación laboral, todos podemos crear algo siempre. Al realizar una acción creativa nos ponemos en contacto con un poder superior —llámalo Dios, la fuente, la inspiración, la naturaleza o incluso sólo optimismo—, pero una vez que empezamos, nos asociamos a algo que es mayor que nosotros mismos.

Al mirar jugar a los niños, puedo ver su concentración y su alegría. Cuando juegan solos se hablan a sí mismos o a sus juguetes y comienzan a contar lo que están haciendo. ¿A quién le hablan? ¿Sólo a sí mismos? ¿O hay algo en su juventud que está más cerca de la gran fuente a la que tienen un acceso casi inmediato? ¿Y quiénes somos nosotros para interrumpir la conversación entre nuestros hijos y un poder superior?

Ya sea que definamos la magia de la creación de manera literal —como la Creación en sí misma, o como algo más, tal vez un sentido de posibilidad—, estamos hablando de la misma cosa. Con frecuencia, he dicho que una de las barreras principales para aceptar la generosidad de Dios es nuestra propia noción limitada de lo que somos capaces de lograr. “Con Dios como mi fuente, todo es posible”, decimos. Si analizamos un poco esta aseveración, lo que estamos diciendo es que Dios es el origen de nuestro bien, de nuestras ideas, de nuestra inspiración y claridad. Y con Dios como nuestro proveedor, estamos en la posición espiritual de tener una cuenta de banco ilimitada. No es Dios quien se queda sin ideas, sin dinero o sin esperanza. Somos nosotros los que nos damos la vuelta, decidiendo que no hay nada más para nosotros. Este comportamiento —que es un comportamiento aprendido, si puedo añadir— nuestros hijos todavía no lo descubren. Para ellos todo es todavía posible.

Muchos estudiantes han visto los beneficios del pensamiento positivo. “Hay sólo dos maneras de vivir tu vida, decía Einstein, una es creyendo que nada es un milagro. La otra es creyendo que todo lo es.” Cuando la gente suele gravitar rutinariamente entre la posibilidad y la esperanza, pueden encontrar este milagro. En tiempos de oscuridad, al creer que la luz se encuentra en la esquina, pueden ser más fuertes. Creo que esto no es sólo un optimismo aprendido, aunque el optimismo puede y debe ser practicado; más bien creo que es nuestro estado natural. ¿Eso no es evidente cuando nuestros hijos se esfuerzan una y otra vez cuando están aprendiendo a caminar? Intentarlo de nuevo es en sí mismo un acto

de fe.

Cuando enseño, frecuentemente les pido a mis estudiantes que hagan un ejercicio diseñado a descubrir sus propios deseos creativos.

“Una hoja blanca, les digo, ahora hagan una lista de diez cosas que te gustan pero que no te permites hacer.”

Las listas son variadas.

“Quedarme acostado al sol”, sugiere uno.

“Salir a comprar un barquillo de helado sin razón alguna”, dice otro.

“Cantar en público”, otro añade.

“¡Cantar en la regadera!”, dice otro riéndose.

Cuando hacemos este pequeño ejercicio, descubrimos que hay pequeñas alegrías que no nos estamos permitiendo y que podríamos disfrutar en realidad. Al explorar nuestros deseos, somos más libres. Al ser más libres, les damos más libertad a nuestros hijos.

Ver a nuestros niños jugar, crear castillos en la arena o establos con libros, permitimos que ellos puedan tener su experiencia espiritual y creativa. Preocupándonos obsesivamente sobre cómo van a pasar su entrevista para el kínder o si están escuchando suficiente música clásica, los hacemos alejarse de su propia capacidad de invención. Ésta es única e innata en cada persona y es lo que los llevará a experimentar una cierta magia, y con frecuencia, será también lo que los haga destacar, los ayude a ser mejores y lograr sus objetivos.

## INTÉNTALO TODO

Los niños exploran todas las formas de arte. Un día pueden escribir; el día siguiente pueden esculpir con arcilla; un día después están haciendo música o disfrazándose. Como padres nos corresponde elogiar todos sus esfuerzos. Podemos tener una forma artística favorita, pero los ayudamos más al no mostrar favoritismo.

Debemos exponer a nuestros hijos a las formas artísticas tanto como podamos y tan abiertamente como podamos, para que puedan explorar sin inhibiciones. Si odiábamos tocar el clarinete en la escuela porque nuestra maestra no mostraba ninguna pasión, no hay razón para que nuestros hijos no lo aprendan. Dar a los niños muy pequeños instrumentos de juguete es una manera poco cara y divertida para ayudarlos a encontrar sus inclinaciones. Al llevarlos al teatro infantil local o al museo de arte, los dejamos explorar, sin juicio, las otras áreas en las que ellos pueden querer ser creativos. Al darles instrumentos para dibujar, para esculpir, para hacer música o para inventar historias, podemos ver la dirección hacia la que se mueven y apoyarlos a que sigan sus intereses. Raramente un niño muestra una pasión intensa desde un principio, aunque puede suceder. Los niños suelen probar varias cosas antes de decidirse. Y, aún entonces, sus intereses cambiarán y se transformarán. Conforme dejamos que se dé esta progresión natural de sus intereses, sin poner nuestros propios sueños enterrados en el camino, les damos la posibilidad de descubrir sus propios medios de expresión.

“A mi hija mayor, Choe, le encanta el teatro y, además, es buena haciéndolo, dice Peggy. Pero mi hija más pequeña, Brea, parece tener interés en todo. No sé por dónde empezar o cómo centrarme con ella. Así que le dejo que escoja un par de actividades en cada estación, y veremos qué es lo que queda al final de todo eso.”

Peggy llevó a Brea a jugar fútbol, al ballet, a clases de pintura y de violín. La llevó a un concierto, al circo, al teatro y a ver musicales.

“No lo sé”, me confesó Peggy. “No me doy cuenta tan fácilmente de lo que le gusta como lo he sabido con Chloe. Tal vez sea se vuelva más evidente después.”



Peggy continuó con la educación general de Brea, apoyándola en la escuela y dejándole saber que cualquier actividad en la que participara su hermana mayor también estaba disponible para ella. Y así, un día, a la edad de ocho años, como salido de la nada, Brea comenzó a cantar con la música del radio. Y muy fuerte.

“Su voz es enorme, me dijo Peggy. ¡Yo no tenía ni idea!”

Brea siguió cantando con las canciones pop que aprendía en la tele y en el radio, para la felicidad de su familia que estaba encantada con su talento natural y su voz potente.

“No sé dónde aprendió este tipo de control de la respiración, dijo Peggy, ni siquiera sabía que pudiera cantar.”

Así que llevó a Brea a tomar lecciones de voz y ahora está aprendiendo mucha más técnica. Ya ha cantado incluso frente a toda su escuela.

“Estaba muy nerviosa sentada ahí entre la audiencia, decía Peggy. Pero Brea estuvo muy bien sobre el escenario. No parecía nerviosa. Creo que ya encontró lo que de verdad le gusta.”

Algunos niños saben más rápidamente cuáles son sus intereses. Otros, como Brea, tratan de hacer muchas cosas antes de llegar a algo que realmente les interesa intentar. No me sorprendió, sin embargo, que Brea haya encontrado una forma artística. Peggy le había dado el espacio para que pudiera hacerlo. Con su apoyo amable para que “lo intentara todo”, Peggy le enseñó a Brea que no había problema si no sabía aún lo que quería hacer, sino que era seguro —y bueno— experimentar. Así que no es raro que a Brea le guste subirse al escenario frente a toda su escuela y cantar una canción de Adèle en el micrófono, a *capella*, si puedo añadir. Su creatividad fue motivada pero no presionada. Y cuando encontró su pasión, pudo manifestarla de horma natural. Al encontrar su voz, Brea también encontró su poder y una parte de su identidad.

Cuando buscamos apoyar a nuestros hijos, en todas direcciones, nuestro entusiasmo directivo puede aparecer, más allá de nuestras buenas intenciones. A mí me encantaban los caballos y me sentía feliz de que a Domenica le gustaran los caballos de juguete. Le enseñé a tomar las riendas correctamente con su caballo de palo. Por otro lado, yo tenía que trabajar con mi propio entusiasmo por sus esfuerzos musicales. En mi casa, yo era esa la parte de la familia “nula musicalmente hablando”. Mis hermanos era buenos en el piano —incluso eran

virtuosos— y yo me la pasaba leyendo o escribiendo a máquina, narrando historias en mi cuarto. Gravitaba hacia otras cosas, dándome cuenta mucho más tarde de que yo también tenía una pasión por la composición musical. Y, así, al ser consciente de que Domenica merecía poder disfrutar con la música, le ayudé a construir un tambor de un bote de avena. Ella comenzó a interpretar algunos ritmos y yo alabé sus esfuerzos. Se puso a cantar y yo con ella. Escuchamos a los Beatles y a los Rolling Stones, bailamos y nos aprendimos las letras de las canciones. Y cuando era adolescente, escribí para ella el papel protagonista de mi musical.

Al mostrarle a nuestros hijos que tienen la habilidad —y el derecho— a experimentar con todas las formas artísticas, les estamos diciendo que tienen opciones. Les mostramos que pueden probar cosas nuevas sin pensar demasiado en las consecuencias. Ya que no hay manera incorrecta de empezar un proyecto creativo, no hay ningún juicio ni consecuencia desagradable. Para la mayor parte de la gente que he observado y la mayor parte de las entrevistas con niños que he realizado —niños que luego se han convertido en adultos muy creativos— la historia más consistente siempre es cuando el padre apoya los esfuerzos creativos desde una etapa temprana. Lo que debemos apreciar es más la voluntad creativa que el producto de éste. Los artistas son como atletas, regresando a practicar una y otra vez. Enseñar a nuestros hijos a practicar la experimentación, les damos la posibilidad de abrirse al mundo con optimismo y fe en su habilidad para empezar de nuevo.

## DOCUMENTACIÓN

En mi mesa de desayuno tengo una foto de mi hija Domenica y de su esposo, Tony. Muestran en total felicidad su licencia de matrimonio. Yo atesoro esta foto y el momento que representa. Muy cerca hay otra imagen de Domenica y yo, que nos tomaron unos días antes de que anunciaran su compromiso. También este momento es un tesoro.

Documentar nuestros momentos memorables es un pasatiempo que comienza cuando tu hijo es pequeño. También tengo otras dos fotos de Domenica que guardo con especial cariño. En una de ellas, tiene dos años y está montada en un pony; yo voy llevándola a recorrer la pista en el parque Griffith de Los Ángeles. En la segunda foto, Domenica tiene cinco años. Está sentada sobre su primer pony, Silver Lily, y su padre está a su lado, sonriendo orgullosamente. Ambas fotos pertenecen al álbum de Domenica, o incluso, su libro de recuerdos. Una foto dice “Sí, este recuerdo realmente sucedió.”

Ahora que tenemos cámaras digitales y la capacidad para imprimir fotos en casa, los álbumes son más fáciles de realizar. No todas sus fotos son con caballos, pero muchas de ellas sí. Aquí está ella a la edad de siete años, montando la yegua Splash de mi hermana, a pelo y sin riendas. Montar a caballo es una pasión que compartimos y un arte que ella practica a conciencia en su vida adulta. Sospecho que es una habilidad a la que se entrega con tanto entusiasmo que, sin duda, se la va a transmitir a sus hijos.

Cuando el juego se vuelve arte y éste a su vez se vuelve recuerdo, podemos rendir homenaje a los esfuerzos creativos de nuestros hijos. Brynne, de seis años, pinta todos los días haciendo crecer su ya importante colección de obras de arte.

“Su pasatiempo favorito es crear grandes pinturas llenas de color”, dice su madre, Lidie. “Le he enseñado a limpiar sus pinceles cuando termina. Ella se siente como una profesional, colocando sus pinturas y su caballete cada día y haciéndose cargos de sus materiales ‘como una pintora profesional’ como dice ella.”

La colección de Brynne crece cada semana y algunas de sus piezas son realmente hermosas.

“Está muy orgullosa de ellas”, me dice Lidie. “Y yo también lo estoy, algunas son sorprendentes.”

Lidie decidió que era tiempo de crear una especie de “galería” para exponer el fruto del trabajo de Brynne. Lidie y Brynne fueron a la tienda de materiales y compraron cartulina rosa brillante para cortar grandes letras. Colgó las palabras “Mis obras de arte” en la pared del cuarto de juegos de Brynne, y ahora tiene una galería en la que los últimos favoritos de su hija van rotando.

“Cambiamos la colección cuando queremos, me dice Brynne, cuando hago algo realmente bueno, lo pongo arriba y elijo cuál vamos a bajar. Como en una verdadera galería.”

Brynne me guía orgullosa a través de su museo de arte, me enseña detalles de sus pinturas y me explica sus orígenes e inspiraciones. Como curadora de su cuarto de juegos, Brynne se siente empoderada e inspirada. Conforme Lidie continúa a apoyar sus esfuerzos al proveer un hermoso espacio para exponer el arte de Brynne, ella posibilita la continuación firme de los esfuerzos de su hija. Al documentar y reconocer el arte que nuestro hijos crean, le damos poder a la preciosa fuente de creatividad que existen dentro de cada niño.

Vivimos en un tiempo en que conseguir documentación es más fácil que nunca antes. Tomar fotos y luego subirlas a Facebook es un proceso casi instantáneo en el que incluso se pueden conseguir “cosas similares” de nuestros amigos en pocos momentos. Ahora podemos compartir el desarrollo de nuestro hijo y sus intereses con amigos en cualquier lugar del mundo, y podemos observar sus vidas. Tener una cámara o un celular en nuestra bolsa o en nuestro bolsillo nos permite atrapar el momento en una manera casual y cotidiana que construye un enorme catálogo de recuerdos.

Hoy Domenica y yo vemos nuestro álbum de fotos que hemos construido juntas desde que era una niña. En una foto está sobre mis hombros llevando un sombrero de fiesta y mostrando una enorme sonrisa. Esa fiesta era para la hija de mi amiga Marissa, Starlight. En la siguiente imagen, Starlight está abriendo sus regalos. Domenica le regaló un caballo de palo. La tercera foto muestra a Domenica enseñándole a Starlight cómo llevar correctamente las riendas del caballo de palo. Y, en la foto número cuatro, Starlight está cabalgando sobre el caballo mientras que Domenica la anima calurosamente.

Cuando se toma el tiempo y las molestias para hacer un álbum de recortes o

de fotos les decimos a nuestros hijos que los acontecimientos de su vida sí tienen importancia. Al pegar imágenes o escribir algo sobre ellas estamos creando un libro de historias en el que nuestros hijos son las estrellas. Ahora que Domenica está grande, adora las fotos de sus aventuras infantiles. Le dan un sentido de continuidad. Aquí hay una foto de Joanie y otra de Doris. Todavía está en contacto con ambas amigas treinta años después.

“Mira a Calla Lily”, exclama Domenica, sacando una foto de su perro blanco como la nieve. “Ella era la mejor perra.”

El tiempo y la atención que ponemos para crear un álbum de recortes o de fotos no sólo es importante para nuestros hijos, sino para nosotros mismos. Después de todo, la memoria puede fallar. Capturar estos momentos en el tiempo nos garantiza que no podamos olvidarlos.

## *Capítulo 6*

### **CULTIVAR LA INVENTIVA**

El propio acto creativo puede ser definido como inventar algo nuevo, hacer algo de la nada. Al utilizar las realidades diarias de nuestras vidas como oportunidades creativas, le enseñamos a nuestros hijos a hacer lo mismo. Podemos encontrar diversión en lugares inesperados al emprender actividades monótonas con alegría e imaginación. Cuando tenemos que enfrentar el aburrimiento y hacer actividades domésticas, podemos elegir darles un sentido de juego. Al exponer a nuestros hijos en pequeñas dosis a las realidades adultas de llevar una casa, podemos picar su interés, ayudarlos a valorar y disfrutar el dinero que ganan haciéndolas, además de los objetivos que llegan a cumplir. Al profundizar conscientemente y crear un ejemplo de innovación, podemos aprender —y enseñarles—, que en cada actividad, sin importar lo simple que sea, puede encontrarse inspiración.

## EL MITO DEL ABURRIMIENTO

“Estoy aburrido”, se quejan nuestros hijos y la mirada en sus ojos completan el final del comentario: “Ahora, arréglalo.”

La idea del “aburrimiento” como un estado de estancamiento es, en sí mismo, un mito. En el aburrimiento no tiene nada que ver la inmovilidad. De hecho, es lo opuesto. El aburrimiento es un llamado a la acción, una provocación para cambiar de dirección. El aburrimiento no significa que nos hayamos quedado “sin ideas”, sino que estamos listos para movernos a la siguiente. Ya que la creatividad es una fuerza interna que llena de inspiración todo el proceso vital, una fuente constante que está disponible para nosotros en todo momento.

De niña vivía en una casa llena de materiales para jugar y de pasatiempos. Después de la escuela, tenía muchas opciones entre las cosas que captaban mi atención. Y, sin embargo, a veces anunciaba a mi madre: “Estoy aburrida”. Mi madre tenía siempre una respuesta rápida: “Si estás aburrida es porque te faltan los recursos internos.” Mi madre no se dejaba intimidar. Ella sabía que había dejado muchos juguetes a mi disposición. Recuerdo sentirme enojada al darme cuenta de que no podía provocarle culpabilidad para que me diera otros pasatiempos. Después de todo, podía dibujar, construir con mis bloques, jugar con plastilina, disfrazarme y cuidar a mis animales de peluche. Lejos de estar aburrida, más bien me estaba costando trabajo elegir mi diversión para ese día. Múltiples juguetes llevan a múltiples intereses. No hay lugar para el aburrimiento en un cuarto de juegos bien abastecido.

Claire, una actriz, me cuenta las rápidas respuestas de su madrastra a sus quejas de sentirse aburrida.

“Pues genial, decía ella, ¡tengo mucho quehacer aquí en casa con el que me puedes ayudar!”

“Mis hermanos y yo rápidamente aprendimos a no decir nunca que estábamos aburridos, me dice Claire riéndose. ¡De otra manera nos habríamos quedado haciendo los quehaceres más aburridos del mundo! Mi madrastra siempre tenía una lista a mano: limpiar la plata, quitar las hojas del jardín, quitar el

polvo del zoclo de las paredes. Al aprender a no decir 'Estoy aburrido', aprendíamos a centrarnos en otra cosa."

Al crecer en la Francia rural, Claire encontró muchos de sus pasatiempos fuera de casa. Al recoger flores o explorar los límites de la propiedad de su padre, inventaba historias sobre elfos viviendo en los árboles o todo el viaje que un pájaro tenía que hacer antes de decidir donde posarse y hacer su nido.

"No había muchos estímulos artificiales en mi infancia, recuerda Claire, la tele era muy limitada, como en los tiempos cuando computadoras eran muy básicas. Así que usábamos mucho nuestra imaginación."

"Usar" la imaginación es una expresión más literal de lo que podemos pretender en primera instancia. La imaginación es una parte de todos nosotros, tan disponible como lo están nuestros propios pensamientos. Al usarla ejercitamos un importante músculo. Al darle fuerza, desarrollamos el poderoso hábito de ejercitar la parte de nuestro cerebro que es la más original y la que toca nuestra mayor individualidad.

Es fácil caer en el hábito negativo de quejarse, en ver al mundo desde un punto de vista negativo, de encontrarle tres pies al gato o de conducirnos como víctimas. Cuando nos obligamos a buscar conscientemente soluciones imaginativas, tenemos a cambio optimismo e inspiración. Cuando dejamos que nuestros hijos encuentren sus propios recursos, que dependan "sólo" de su imaginación, les ofrecemos la misma recompensa. Estamos en ventaja cuando nos enfrentamos al mundo de manera imaginativa, en las pequeñas y grandes cosas. Mientras que el aburrimiento nos invita naturalmente a perder el tiempo, debemos más bien tomarlo contra viento y marea como un signo para cambiar de dirección. La imaginación nos arrastra a encontrar nuestro verdadero norte.

En tiempos en que existe una estimulación excesivamente abundante y muchas distracciones para nosotros y nuestros hijos en cada momento, debemos ser aún más vigilantes. Al darles el tiempo y el espacio para que lleguen a sus propias conclusiones y tengan nuevas ideas, los ayudamos mucho más. Planear y dirigir cada uno de sus movimientos no es algo que los ayude. ¿Cómo van a aprender a usar una pluma o algunos colores o un instrumento musical y mostrar iniciativa, si nosotros les hacemos todo? Debemos tener cuidado de no enseñarles a no pensar o, peor aún, a que tengan miedo a estar solos con sus pensamientos en el gran espacio vacío que representa "lo siguiente" que, paradójicamente, es la fuente de la verdadera inspiración. Al darles cada idea que deben tener, les enseñamos



que al quejarse de aburrimiento les damos nuestra idea a cambio. Y esto nunca va a funcionar, ya que la idea que en realidad buscan es la suya propia, no la nuestra.

Sentirse aburrido es inconveniente. Lo que en realidad dice es: “Sigue adelante. Mira en profundidad. Haz un mayor esfuerzo”. Preferiríamos no sentirnos aburridos. Lo mismo se aplica a nuestros hijos. Las buenas noticias acerca de iniciar la acción es que también se inicia nuestro propio progreso. Las malas noticias consisten en avisarnos que se requiere que hagamos un cambio. Se requiere que nos levantemos y que busquemos nuevas ideas justo cuando no estamos de humor para búsquedas. De seguro preferiríamos estar viendo la televisión o internet, o comernos una rebanada de pastel. Nuestros hijos no son distintos. Pero al ignorar los llamados positivos del aburrimiento y quedarnos en una actividad que nos atonte sólo nos lleva a lo inevitable. Una vez que hemos recibido el llamado de la acción, no se irá hasta que hagamos algo con esto. Podemos tratar de enterrarlo, evitarlo, apagarlo con agua fría, y no se irá. Éste es en realidad el llamado de nuestro espíritu creativo, un espíritu que existe en cada persona. Cuando sentimos que estamos aburridos, es que tenemos algo que decir.

La próxima vez que tu hijo se queje de aburrimiento, trata de resistir la tentación de “resolverlo” al ofrecer otra actividad. En lugar de eso intenta escuchar lo que están diciendo. ¿De qué están aburridos? ¿Qué es lo que ya no quieren hacer? ¿Qué cambio de dirección se necesita?

## OCUPARSE DE LO MÁS ODIADO

Como cantaba Mary Poppins, “En cada trabajo y en cada ocasión, siempre hay un elemento de diversión”. Al ocuparnos de lo que más odiamos, encontramos el momento de hacernos cargo de nuestra propia creatividad y así ayudar a los niños a participar en las actividades y rutinas diarias más monótonas y en las responsabilidades de la vida. Cuando nos dedicamos a ello, les enseñamos que podemos encontrar diversión en cualquier cosa y en cualquier lugar. Experimentarlo nos permite de manera simultánea cultivar el disfrute de las pequeñas cosas y, como resultado, mejorar la productividad y la efectividad. Al aprender a trabajar con lo que más odiamos de manera positiva, eliminamos los obstáculos al éxito aun antes de que aparezcan.

No todos los días pueden ser días de juego. Inevitablemente llegan esos días cuando el trabajo demanda mucho nuestra atención. Tal vez tenemos que doblar la ropa o ir al supermercado. Nos compete que nuestros niños usen su imaginación para hacer de las labores un juego. Con respecto a la ropa lavada, los niños pueden identificar cada pieza que doblamos: “Eso es mío”, “Eso es de mi papá” o “Eso es tuyo”. Conforme la apilamos, se necesita separar la ropa en otras categorías. Los niños también pueden usar sus poderes de concentración en las compras del súper. Se puede empezar por los pasillos exteriores y trabajar en círculos concéntricos: primero las frutas y verduras y terminar con todo lo necesario para hornear un pastel. Puedes permitirle a tu hijo elegir algunas cosas.

“Nos encanta jugar el juego del alfabeto”, dice Sara, que anima a su hijo a que busque la primera letra en cada etiqueta.

Se puede también hablar a los niños sobre los distintos alimentos desde un punto de vista educativo, lo que es una manera interesante de pasar el tiempo en el supermercado.

También otras tareas como recoger juguetes, tomar un baño o prepararse para ir a la cama pueden volverse más divertidas. “Recoger en setenta y dos segundos” puede ser una buena manera de transformar una actividad de limpieza en un juego. Para el baño, puede ponerse un poco más de burbujas, hasta lograr un baño de espuma festivo. A la hora de dormir, permite que tu hijo elija las lecturas.

Todas estas técnicas transforman las obligaciones fastidiosas en diversión.

Los proyectos mayores que puedan aparecer, con un poco de planeación, se volverán recuerdos muy placenteros.

Ginger cuenta la historia de cómo creció en New Hampshire y sus visitas a su abuela y primos cada verano. Ella, sus padres y su hermano empacaban todo en el coche para hacer un trayecto de veinticuatro horas atravesando el país para ir de Illinois a la casa de la abuelita.

“En retrospectiva, era toda una labor”, me dice Ginger ahora. “¿Veinte horas en el coche con dos niños pequeños?”

Pero la familia tenía sus rituales y, al final, cada elemento del viaje se vivía con intensidad y con anticipación.

El día que empezaba el viaje, salían a las cuatro de la mañana “para tener un buen comienzo”. Era una aventura levantarse a las tres y media, cuando todavía estaba oscuro y el sueño flotaba afuera en el aire.

“El coche se cargaba el día anterior, me explicaba Ginger, de manera que cuando nos despertábamos, ya estábamos listos para tomar el coche.”

La parte de atrás del coche llevaba las bolsas dormir y las almohadas, y los niños estaban encantados de meterse ahí y ver desde la ventana cómo salía el sol.

“Ir a casa de nuestra abuelita era un gran acontecimiento, decía Ginger. Ella nos hacía galletas especiales que guardaba en un recipiente blanco que ponía en lo alto de un mueble. Vivía en el lago Michigan, con lo cual podíamos nadar en el lago y jugar en la arena. Su jardín estaba lleno de flores y nos encantaba explorar los antiguos juguetes de mi madre que estaban todavía en la casa. Había mucho por lo que esperábamos con ansia este viaje, y casi no podíamos dormir pensando en la visita que íbamos a hacer.”

Los padres de Ginger, conscientes siempre de la salud, hacían una excepción cuando iban a casa de la abuela: la familia iba a un restaurante de comida rápida para tomar el desayuno el primer día que empezaban el trayecto en coche, y podían pedir cualquier cosa que quisieran.

“Yo siempre pedía hotcakes, me cuenta Ginger. ¡Era un gran premio!”

Conforme continuaba el viaje, los pueblos por los que pasaban capturaban su imaginación. Se paraban en un *camping* y ponían las tiendas para pasar la noche, bajando las bolsas de dormir del coche y luego dedicándose a leer con linternas en la noche. En la mañana se bañarían en la cabaña principal que era de madera y que parecía genial y exótica a los niños.

“Todo en el viaje era muy distinto de como eran las cosas en casa”, recuerda.

Aunque manejaban durante dos largos días, el viaje siempre parecía pasar muy rápido. Con algo nuevo que ver en cada esquina y la promesa de llegar a casa de la abuelita en cuestión de horas, disfrutaban mucho del trayecto. Para romper la monotonía, su madre los hacía estar “en el tiempo presente” en el camino, haciendo un nuevo juego o sacando un libro de su bolsa y dándoselos a leer; Ginger y su hermano se llenaban de excitación ante el nuevo regalo.

Luego de una semana con la abuelita, llegaba el tiempo de hacer todo el camino de regreso; entonces ella les daba las famosas “bolsas de la abuelita” para cada nieto. Cada una llevaba a Miss Piggy o la Rana René para diferenciar las de las niñas de las de los niños. Cada nieto recibía un nuevo regalo para cada hora que estuviera en el coche: “Uno cada hora” era lo que decía la abuelita al entregarles la bolsa.

“Era como magia, dice Ginger. A cada hora sacábamos algo de la bolsa. Podía ser un frasco de chocolates M&M’s, o un juguete o un juego. Podía ser una pluma especial o unas etiquetas, eso hacía que las horas pasaran volando. El misterio de lo que podía salir después nos encantaba, y la magia de la abuelita viajaba con nosotros en el coche.

Debemos enseñar a nuestros hijos, tanto como podamos, que aun los trabajos más mundanos pueden ser divertidos. A los niños les gusta mucho que las actividades diarias puedan ser como juegos. Poner un cronómetro para medir el tiempo de limpieza, sacar la ropa limpia y acomodarla en pilas “de quién es qué”, secar los platos o guardar los cubiertos, todo puede ser una labor divertida y nuestros hijos estarán felices de hacerla con nosotros.

## EL VALOR DEL DINERO

Pocas labores dan más satisfacción —o son más esenciales— que enseñar a nuestros hijos el valor del dinero. Cuando tomas un acercamiento creativo, eso también puede ser muy divertido. Una paga semanal y una alcancía son buenos sitios donde empezar. Unas monedas de unos pocos pesos: cada moneda tiene su valor. Al asignar tareas que les permitan a tus hijos ganar algo de dinero los ayudas a entender la idea de que el dinero es un intercambio de energía. No todas las actividades requieren un pago en dinero; los niños necesitan aprender que son miembros de la casa que también trabajan. Pero el dinero puede ser un incentivo positivo cuando las tareas que se piden van más allá de sus deberes habituales. Hacer sus camas y ayudar a guardar la compra del súper pueden ser responsabilidades que se espera que hagan, pero otras tareas como quitar las yerbas del jardín pueden tener una pequeña cuota. Las ganancias recibidas pueden ser también ganancias ahorradas en la alcancía, y comenzar a tener un cierto peso. Una vez al mes se puede abrir la alcancía y contar las monedas: “¿Lo ves? Tienes algo de dinero para comprar un regalito.” Ahorrar dos meses significa tener suficiente efectivo para comprar un juguete muy deseado, o bien, tu hijo puede seguir ahorrando.

Cuando Domenica no estaba comprándonos flores, estaba ahorrando dinero para comprar caballos de juguete. Su amiga Simone compraba ropa para sus muñecas. Al aprender a pagar en efectivo, se toma conciencia del valor de cada centavo. Tener su propio dinero les da un sentido de poder y los ayuda a apreciar el dinero que se gasta en casa para ellos. Ya sea que las monedas entren o salgan, los niños aprenden a apreciar cuando algo tiene un buen precio, o cuando está excesivamente caro y no pueden pagarlo. Es importante que los padres pongan la paga semanal o mensual y las tarifas por las labores en casa deben tener la cantidad justa. Demasiado dinero es tan malo como demasiado poco, lo mismo que lo es demasiado trabajo como demasiado poco. Es necesario encontrar tiendas donde lo que han ahorrado tus hijos tenga un poder adquisitivo real. El supermercado o las tiendas de todo barato son ideales. “¿Qué es lo que quieres comprar hoy?”, puedes preguntarle a tus hijos. No te decepciones si su respuesta es dulces o una bolsa de M&M’s.

Muchos niños que han llegado a ser muy creativos cuentan cómo crecieron

con muy poco. Un amigo mío compositor practicaba el piano en uno de juguete que tenían sus padres antes de poder comprarse uno de verdad para practicar.

“Es un piano viejo, pero funciona”, dice del instrumento, que todavía está en la sala de la casa de sus padres. “Usualmente no está afinado y hay muchas cosas que no le funcionan bien. Pero me encantó cuando lo consiguieron y todavía me encanta. Escribí mis primeras cincuenta canciones en ese piano. Practicaba por horas, estaba decidido a aprender cada cuerda en el vocabulario del jazz, para poder tocarlas en cada clave y poder identificarlas de oído, en cada entrada. Y llegué a mis objetivos.”

Mi amigo creció en un pequeño pueblo, estudiando piano con “un tipo muy loco que daba lecciones en una tienda de pianos por siete dólares la hora”. Pero mi amigo era muy apasionado, y también lo era su maestro. No necesitaba un prístino salón de baile con un piano Steinway para poder estudiar las cuerdas y escribir canciones. No necesitaba ir al conservatorio para aprender música en sus años de secundaria. Sólo necesitó seguir sus pasiones. Hoy, mi amigo ha escrito varias canciones pop de éxito. Y por supuesto, ya tiene un hermoso piano.

“Cuando comencé a ganar dinero, me compré un gran piano”, me dice. Para él el dinero ya no es un problema. “Para mí era como un gran despilfarro, pero me encanta. Qué lujo es entrar a mi apartamento en Manhattan y ver ese instrumento tan dramático que es totalmente mío. Pero eso es en realidad lo que es: un lujo. No es una necesidad para mí. Las canciones pueden escribirse en la parte de atrás de un taxi o en el metro. Las canto en mi teléfono y luego voy a casa y las escribo. A veces me parece que las mejores ideas las tengo en los lugares más mundanos.”

Mi amigo me cuenta que luego conoció a colegas que han crecido en circunstancias más privilegiadas que él. A sus ojos, él ahora es quien tiene las ventajas.

“Aprendí de mis padres que si trabajabas duro, podías tener tu sueño. También entendí que se podía escribir canciones tanto en un teclado como en un piano. Incluso aprendí a escribir en mi cabeza. Creo que tiene más que ver con querer escribir una canción que con la belleza de la habitación en la que lo hagas. Cuando conocí a amigos en la universidad que venían de contextos económicos más importantes que el mío, también noté que parecían disfrutar menos con las actividades, y tenían una actitud menos juguetona. Es como si ya lo hubieran visto todo y ya no quedara mucha magia para ellos.”

Sin importar el nivel de recursos de los padres, puedes animar a tus hijos a desarrollar su creatividad. Hacer arte nos cuesta muy poco, si es que cuesta algo. Hay maneras caras y baratas de seguir una educación artística, y si un padre tiene interés en buscar y planear opciones viables para que sus hijos sigan sus verdaderos intereses, van a tener éxito, ya sea que estén en un centro educativo de importancia mundial, o bien, eligiendo el maestro correcto para su hijo en la tienda de pianos local. Si los padres gastan el dinero de manera sensata, apoyando sus valores artísticos en lugar de las mejores instalaciones para su estilo de vida artístico, los niños aprenderán a hacer lo mismo.

Al dar a los niños el ejemplo de cómo gastar dinero conscientemente y al darles la oportunidad de ganar dinero —ya sea algunas monedas por algunas tareas o mayores cantidades por mayores trabajos—, los empoderamos para que entiendan que tienen el poder de ahorrar y la capacidad de elegir. Al aprender a guardar dinero y a gastarlo, también aprenden a dar un valor a los objetos que desean. “Esto que quiero ¿lo vale?”, deben preguntarse a sí mismos cuando tienen lo suficiente para una sola cosa. Equivocarse en sus elecciones también es una cosa buena. Si al llegar a casa se dan cuenta de que les hubiera gustado comprar el juguete que en su lugar compró su hermano o la muñeca que dejaron en la tienda, pueden decidir tomar otras opciones la próxima vez. Cuando gastamos estamos poniendo a prueba nuestros verdaderos valores, ya sea una paga semanal duramente ganada o gastar dinero en la educación de nuestros hijos; las habilidades siempre se hacen a veces acertando, a veces perdiendo. Es bueno comenzar joven; al hacerlo, les inculcamos una conciencia de prosperidad —el arte de gastar correctamente—, que los ayudará a llegar lejos y proteger sus finanzas en el futuro.

## EL REINO CULINARIO

La comida es una parte esencial del tiempo familiar y también permite reunir a más miembros de la familia. Al dar a tu hijo la posibilidad de participar en una actividad “de tipo familiar” al preparar una comida, les estás dando un gesto de confianza y de interés que será tan apreciado por otros como por tu hijo. Cuando son parte del proceso, los niños se dan cuenta de dónde viene la comida antes de llegar al plato. Pueden reconocer ingredientes que te hayan ayudado a comprar, o escoger vegetales del jardín, que tal vez ellos mismos hayan plantado. Los niños pueden empoderarse al aprender a cocinar para ellos y para otros.

Cuando son muy pequeños, a partir de los dos años, podemos dejarlos que rompan la lechuga para la ensalada. Los niños pueden poner la mesa, cada utensilio para preparar cada lugar. Podemos apoyar sus esfuerzos y que se sientan implicados en la comida que estamos preparando. “Yo hice eso” pueden anunciar cuando pasa la ensalada. “Yo doblé las servilletas”. Si sienten un sentido de propiedad hacia lo que se está sirviendo y cómo se está sirviendo, aprenden a preocuparse por la comida y lo que significa hacerla.

Katherine es una tía que inspira a más de una docena de sobrinas y sobrinos. Su casa, con una cocina abierta a la actividad, es un lugar de reunión natural. Sus familiares se sienten atraídos a su actitud cariñosa y sincera como a su espectacular manera de cocinar. Como tiene un gran jardín, con frecuencia ella misma cosecha mucha de la comida que termina en su mesa.

“Dejo a los niños que me ayuden una vez que cumplen tres años, dice. Pueden colaborar como chef de la ensalada, el sub-chef o el chef de los postres. Los dejo elegir cómo van a participar y luego que vean los elementos necesarios para cada área que han elegido.”

Veo a Katherine entrenar a la más joven de entre todos ellos, una delicada belleza con ojos cafés, que está colocando arándanos, fresas y zarzamoras en tazones que ya contienen las rebanadas suaves de pastel de cabello de ángel.

“Soy el chef de postres”, me anuncia su sobrina.

“Ya veo”, le digo.



Katherine guía las pequeñas manos de su sobrina para servir las cucharadas de compota de zarzamora en cada plato.

“Se ve delicioso”, añade.

Katherine tiene a varios de sus sobrinos mayores cortando verduras. Estoy impresionada con su técnica y se lo hago notar.

“Práctica”, me sonrío Katherine.

Frente a mis ojos, su pequeño ejército está produciendo una comida abundante y festiva. La mesa está lista, las ensaladas y los *crudités* están preparados, el pan está cortado, y les cae a los alimentos una fina llovizna de aceite de oliva. La ensalada lleva como aderezo hierbas frescas del jardín de Katherine, igual que el pollo que su esposo saca del asador. Me doy cuenta por qué la casa de Katherine es un destino muy buscado. Hay libertad en su cocina. Cualquier cosa que se cae se limpia sin problema. Cuando chocan varios sub-chefs todo el mundo se ríe. Y al final, el orgullo en los esfuerzos compartidos llena tanto el aire como los aromáticos platillos.

En la cena, su sobrino mayor habla con tanta pasión del aceite de oliva italiano en la mesa de Katherine que le pregunto si le gustaría ir más tarde a una escuela culinaria o estudiar cocina de algún modo.

“Me gustaría, me lo confirma, “y tengo que ir a Italia. Es mi primer objetivo. Quiero saber dónde se hace el mejor aceite de oliva y necesito probarlos todos para averiguarlo. Me gustaría encontrar el aceite que yo considero perfecto, y traerlo a Estados Unidos. Tal vez pueda empezar algún negocio cuando termine la escuela.”

Lo veo con detenimiento mientras habla y creo que es posible que cumpla sus deseos.

Katherine es un chef realmente dotado, pero su talento mayor estriba en su impresionante generosidad. Hay un sentido de seguridad y experimentación en su cocina.

“Quiero involucrarme mucho en la cena, dice ella, estimula la creatividad y las buenas maneras en la mesa si los animo a que participen.”

Le da un vistazo a sus entrepaños y los frascos abiertos y los remanentes de los esfuerzos culinarios.

“Aunque el proceso puede involucrar un extremo desorden, me dice sonriendo, así que los adultos deben saber que para entrar en él deben dejar fuera al padre demasiado crítico que está en ellos.”

Estoy de acuerdo. Ella ha resumido en una frase la razón por la que yo he querido escribir este libro.

Al invitar a tu hijo a que se una a la cocina contigo como parte de sus actividades lúdicas después de la escuela, lo estás ayudando a expandir su creatividad. Las recetas simples son las mejores. Mi madre le enseñó a cada uno de sus siete hijos los rudimentos de la cocina. Nos los explicaba paso a paso.

“Esta noche vamos a hacer una cacerola de atún. Los ingredientes son atún, papas cortadas, sopa de hongos y chícharos.”

Nos enseñaba cómo machacar las papas y poner una capa, poner el atún, luego echar la sopa de hongos y finalmente los chícharos enlatados. Después debíamos hacer otra capa con los mismos ingredientes y una última capa de papas; luego se echaba un poco de leche en la cacerola. Mientras que ésta se horneaba a 350º grados Fahrenheit, era el momento de poner la mesa. Esto también podía ser divertido. Poner los cubiertos en el lado correcto del plato, poner los vasos un poco a la derecha, sacar la sal y la pimienta, el pan y la mantequilla y la mermelada. Todas eran labores sencillas que recibían la recompensa de: “¡Buen trabajo!” Cuando se servía la cena, mi madre siempre tomaba tiempo para alabar a los chefs.

Dorothy le enseñó a sus hijos a hacer comida tradicional. Yo, por mi parte, le enseñé a Domenica. Con mucho orgullo preparaba un gran olla de guisado con chile para el equipo técnico de la película.

“¡Les encantó, mamá!”, me decía radiante de felicidad.

Luego era el turno de la cacerola de atún con pay de cereza hecho en casa para postre. El pay tenía una cubierta de masa cuadriculada que lo mostraba succulento. Domenica aprendió las complejidades de hacer pays codo con codo conmigo. Al incluir a tu hijo en tu cocina se logran dos cosas importantes: le da un sentido de orgullo en el momento presente y le ayuda a tener autonomía en el futuro.

## *Capítulo 7*

### **CULTIVAR LA TOMA DE CONCIENCIA**

La creatividad de nuestros hijos tiene dos corrientes: hacia dentro y hacia fuera. Ellos se enriquecen mediante el mundo que los rodea y nosotros podemos — y debemos— elegir la estimulación positiva para ellos. Al exponerlos a muchas formas de arte, desde los trabajos en madera al dibujo, desde hacer música a escribir, ellos encuentran maneras muy ricas para poder expresarse. Al ofrecerles una imagen positiva de los artistas, debemos ser conscientes de nuestras ideas sobre la creatividad y tratar de transmitir valores de apertura y aceptación. Cuando están expuestos a formas creativas de toda índole, les ayudamos a formar sus propias pasiones y opiniones desde el inicio.

## LOS ARTISTAS SON...

Cuando hablamos de la creatividad de nuestros hijos, muchos de nosotros caemos en las creencias inconscientes que tenemos sobre los artistas. Debemos estar dispuestos a examinar estas creencias negativas para no pasárselas sin darnos cuenta a nuestros niños, que apenas se están desarrollando.

Cuando enseño cómo desbloquear la creatividad, uno de los primeros ejercicios que hacemos se llama “Arqueología”. Éste examina las creencias que nos enseñaron siendo niños con relación a la creatividad.

“Llena el espacio, le pido a la clase: ‘Mi madre pensaba que los artistas eran...’”

La clase estalla en respuestas y casi todas ellas son la misma, sin importar el país o contexto demográfico en el que dé el curso.

“¡Mi madre pensaba que los artistas eran raros!”, alguien proclamaba.

“¡La mía pensaba que los artistas no tenían verdaderos trabajos!”

“¡Mi madre pensaba que los artistas eran genios!”

Les pido que llenen de nuevo el espacio: “Mi padre pensaba que los artistas eran...”

“Mi padre pensaba que todos los artistas estaban siempre en la quiebra.”

“Mi padre pensaba que los artistas nunca tendrían familia.”

“Mi padre pensaba que los artistas eran las personas más importantes del mundo.”

Al examinar esas creencias transmitidas por nuestros padres, nos hacemos conscientes de nuestras propias creencias sobre los artistas. Además están las concepciones y conjeturas que la sociedad en general tiene a ese respecto.

Y ahora llevo a mi clase hacia otro ejercicio: Llena la línea: “Los artistas son...”

Solitarios, quebrados, locos, egoístas, brillantes, famosos, generosos... y la lista sigue y sigue. Ni las conjeturas positivas ni las negativas tienen por qué ser verdad y ambas pueden hacer un daño. Si los artistas son en verdad solitarios, locos, adictos a las drogas e inestables, ciertamente no nos interesa correr para volvernos artistas, ni animar a nuestros hijos a que lo sean. Si los artistas, por otro lado, son brillantes, famosos, generosos, ricos... bueno, pues en esas mañanas en que nos sentimos famosos, brillantes, generosos y ricos podemos cumplir los requisitos —bajo nuestra propia definición— para ser artistas.

La realidad es mucho menos dramática. Los artistas son gente que hace arte. Algunos lo hacen de manera profesional. Algunos lo hacen por diversión. Algunos son famosos, otros son solitarios; algunos están felizmente casados, otros son solteros. Como en cualquier profesión, los artistas son seres humanos con una gran variedad de experiencias humanas.

Debemos ser conscientes de nuestras creencias, que están en nuestro sistema, cuando hablamos a nuestros hijos sobre creatividad. Cada persona es creativa. Cada niño está en contacto con esa creatividad. Cada niño merece ser motivado para que pueda tomar la dirección de sus propios intereses creativos. Nosotros debemos respetar la creatividad en nosotros y en otras personas, y respetar a la creatividad misma.

Otra trampa en la que caen los padres es hacer conjeturas —y expresarlas— sobre su propia creatividad.

“Yo no soy muy creativo”, podemos escucharnos decir a nuestros hijos mientras les pedimos que ellos hagan una historia o que dibujen un perro. “En realidad no soy artístico”, le decimos casualmente a nuestro hijo cuando nos pide que lo llevamos a la tienda de pinturas y nos pide que lo ayudemos a escoger las mejores para él o ella.

Cada persona es creativa. La creatividad es el orden natural de la vida. Cuando le decimos a nuestros hijos que no somos creativos, ellos aprenden que existe algo que es “no ser creativo”, lo que realmente no es cierto. Una vez que tienen esta información errada, ya queda un pequeño trecho para que se lo repitan a sí mismos. Ustedes son creativos. Tu hijo es creativo. Al permitir que esto se manifieste en ambos, se abren las puertas de la felicidad, de la conexión y, por

supuesto, de un mayor desempeño y habilidad en otras áreas.

Sé considerado cuando le hables a tus niños sobre los artistas. Sé considerado cuando reacciones ante su arte y sé considerado cuando discutas el tuyo propio. No necesitas ser un pintor profesional para ayudar a tu hijo a disfrutar la pintura. Al permitir que experimenten con una caja de acuarelas es un gesto de fe y apoyo. Permitirte hacerlo es un gesto aún más importante. No tienes que pintar un perro perfecto. Puedes hacer un perro color rosa neón, porque tienes una pasión secreta por ese color, y tu hijo estará mucho mejor con ello. Y puedo predecir que tú también lo estarás. Siempre y cuando estés dispuesto a decir: "Parece divertido. También me gustaría intentarlo." Tu hijo va a copiar tu apertura, tu actitud de juego y de optimismo.

## LEER

Leer a nuestros hijos puede ser una de las tradiciones estelares de ser padres. Cuando vemos nuestra propia infancia, muchos de nosotros recordamos un libro favorito y el momento en que nos lo leían. Al tratar de seguir la lectura, veíamos que las letras creaban palabra y que —*voilà!*— leer era algo que también nosotros podíamos aprender a hacer. Nuestras historias favoritas de la infancia se quedan con nosotros, con frecuencia, presagiando intereses que iban a ser importantes e influenciándonos de maneras más profundas de las que podemos sospechar. Al ser parte de nuestro subconsciente, los mensajes en estos libros se arraigan en nuestra psique, crean nuestros valores y esclarecen nuestros intereses.

El ritual antiguo de leer antes de dormir hace que el dormitorio sea un lugar especial. La imaginación de tu hijo emprende el vuelo cuando le lees una historia cada noche.

“Es la hora de leer una historia”, exclamaba mi madre, yendo hacia nuestra habitación. “Primero hay que ponerse la pijama.”

Y entonces sería el momento del despegue hacia nuestra historia favorita: *El pequeño Tut Tut y Huevos verdes con jamón*.

“Ahora, un salto a la cama”, nos indicaba antes de tomar su posición junto a nosotros.

La lectura no necesita de mucho tiempo. Lo que es importante es la consistencia del ritual nocturno.

En la casa de los Cameron había una colección completa de los libros *My Book House*, una antología de doce volúmenes de literatura infantil, que contenía poemas, mitología, cuentos de hadas y cuentos tradicionales, con maravillosas ilustraciones.

“Es siempre un placer tener a un niño Cameron”, solía decir la Hermana Carl, nuestra maestra favorita. “Tu madre hace un trabajo excelente con ustedes. Ustedes ya están muy bien educados.”

Nuestra madre nos leía cada noche, empezando por *Los cuentos de Mamá Ganso*, llegando hasta *Beowulf*. Además de los libros de *Book House*, nos leía de Marguerite Henry, *Misty de Chincoteague*, *Sea Star*, *Brighty of the Grand Canyon* y otros más. Con el tiempo aprendimos que las palabras significaban ideas. P-O-N-Y significaba “pony” y P-E-L-O-T-A era “pelota”. La lectura nocturna nos motivaba. Siempre queríamos más. Pero nuestra madre mantenía el ritual de lectura en quince minutos, una cantidad de tiempo perfecta para niño y adulto. Aunque no aprendimos a leer hasta que fuimos a la escuela, aprendimos en nuestra rutina nocturna la idea de la lectura, que las palabras en la página se acumulaban para crear historias.

Con el tiempo nos volvimos lectores voraces. En nuestra entrada junto al clóset de los abrigos, había dos rejillas de calefacción. A nosotros nos gustaba tumbarnos con la panza sobre las rejillas y el libro un poco más adelante sobre la alfombra. Con el librero rebozante de historias todavía sin leer y con una biblioteca calle abajo, había un mundo amplio esperando a nuestras mentes curiosas. Hasta este día, mis seis hermanos y yo todavía disfrutamos de la lectura como uno de los grandes placeres. Todos nosotros estamos leyendo uno o dos libros al mismo tiempo. Varios de nosotros somos escritores y todos pondríamos a la literatura como uno de nuestros intereses que nos produce más inspiración.

“Me asombra cuántas veces mi hija de tres años quiere leer los mismos libros, dice Hank. Llegamos al final de un libro que hemos leído cientos de veces y de inmediato dice ‘Otra vez’.”

Como visitar a un viejo amigo, a los niños les gusta escuchar las historias una y otra vez. Es excitante para ellos saber qué es lo que va a suceder. Están aprendiendo a conocer una obra de arte, a dominar sus complejidades. Están experimentando la excitación del conocimiento.

“La lectura era una actividad que me conectaba a mi mejor amiga”, dice Sissy, ahora una consultora gubernamental altamente entrenada. “Yo vengo de una familia muy grande, como mi amiga Sarah. Las dos éramos más serias que los demás y mientras que nuestros hermanos estaban acabándose el pueblo entero con sus bicicletas, subiendo a los árboles y haciéndose bromas, Sarah y yo llevábamos nuestros libros al techo del granero y nos poníamos a leer donde nadie podía molestarnos. Nos pasábamos el verano entero allí arriba, y aunque había mucho tiempo en que leíamos sin hablarnos, una junto a la otra, la experiencia nos unió para siempre. Hasta ahora todavía somos una para la otra. Esos veranos me ayudaron a entender que está bien ser libresco y que no estaba sola. De alguna



manera, Sarah siempre está sentada junto a mí cuando leo.

Ahora que hay varios estados del país que las separan, Sissy y Sarah siguen en contacto; su amistad es tan leal como lo era en esos días en que subían al techo del granero a los diez años, con sus mochilas llenas de libros de la biblioteca.

“No sé cuánta gente puede decir que todavía es muy cercana a su mejor amigo de la infancia, comenta Sissy, pero creo que leer una junto a la otra es una parte muy importante de cómo Sarah y yo creamos un vínculo en realidad irrompible.”

La lectura nos conecta virtualmente con otras personas también. Rompemos nuestro aislamiento cuando leemos, conforme conectamos con historias e ideas que aún no hemos encontrado en nuestro camino. Hay mucha camaradería en la lectura, y un sentido de expansión de nuestra experiencia. Aun cuando estemos leyendo completamente solos, los personajes en la historia o la voz del narrador nos hace compañía. Al leer nunca estamos solos. Cuando compartimos experiencias mediante la lectura, nos conectamos con algo mayor. Y al conectar con algo mayor, nosotros también crecemos.

## MÚSICA

Que nuestros hijos compartan una pasión por crear música o que les guste escucharla, podemos animarlos a ser músicos abiertos al poner todo tipo de música en la casa y que cada miembro de la familia pueda escuchar lo que naturalmente le gusta. Los hermanos John y Matthew crecieron en una casa llena de música. Su madre enseñaba piano y su padre era un trompetista *amateur* que muchas veces despertaba a la casa con la música de Revelry a las cinco de la mañana. Ellos iban a conciertos de la orquesta local en su pequeño pueblo, y la casa se llenaba siempre con los sonidos de los discos de música *folk* de Judy Collins y de Peter, Paul and Mary. En las mañanas del sábado, su padre ponía su álbum favorito, *A Night at the Opera* de Queen, que resonaba en la casa mientras se hacían las labores domésticas. Su madre sólo miraba hacia el texto ante el volumen de la música, pero los chicos disfrutaban la pasión de su padre por el rock y desarrollaron un gusto por la música de Queen.

Desde temprano, los dos hermanos comenzaron a estudiar el método Suzuki para violín. Comenzaron con las nociones básicas y ambos eran muy buenos. Mientras que Matthew se decidió por aprender dirección de música clásica hasta el posgrado, John se interesó por otros géneros desde que estaba en la primaria. Mientras estudiaba violín clásico, comenzó a pasar horas escuchando jazz, rock y funk. Empezó a descifrar las progresiones de las distintas cuerdas y pronto entró en una banda. Sus padres le hicieron saber que practicar no era negociable, pero fuera de eso, podían elegir los caminos musicales que mejor les parecieran.

“Mis dos hijos eran muy talentosos en la música, lo que fue claro desde que eran pequeños, dice su madre. Yo quería apoyar sus intereses y desarrollar sus dones. Y, aunque estaba muy contenta de ver que ambos tienen pasión y talento natural, era más importante que aprendieran más que cualquier cosa el valor del trabajo duro. La disciplina es necesaria para dominar cualquier instrumento. Y dado que la música era algo fácil para ambos, eso les planteaba la responsabilidad de trabajar todavía más duro. Yo no creo que el tener una habilidad implica que tengas que hacer menos. Más bien pienso que debes hacer más. A mayor potencial, mayor trabajo para llegar a él.”

Conforme los dos hijos se hicieron mayores, se convirtieron en músicos profesionales. Matthew, que hizo estudios de posgrado en chelo clásico, decidió que la música pop le llamaba más y a los veinte años comenzó también a escribir. Hoy día sus canciones se escuchan en la radio. John fue más hacia los conciertos y ha hecho varias giras con su banda. Recientemente John abrió un estudio de grabación.

“Es muy bueno en eso”, dice Matthew del talento de su hermano en este campo. “Realmente tiene un buen sonido. Y estoy seguro de que empezó a desarrollarlo cuando tenía diez años, poniendo todo el tiempo esos discos de jazz. Estaba aprendiendo a escuchar.”

Aprender a escuchar es la parte más importante de estudiar música y es lo que debemos fomentar en la vida de nuestros hijos. Al escuchar con claridad una nueva cuerda que hemos aprendido en la guitarra, los empoderamos para que aprendan otra. Si alabamos su esfuerzo, los animamos a que de nuevo trabajen duro. Al impulsar la práctica y su participación, los motivamos a explorar los muy variados caminos musicales que están disponibles para ellos.

Heather, una actriz y cantante de Broadway, me cuenta la historia de su hogar tan afecto a la música.

“Desde una edad muy temprana, fue claro que yo tenía una tendencia para la música. En la fiesta de mi segundo cumpleaños, tuvieron que arrástrame para que bajara del ‘escenario’ en la sala de mi casa, ya que no dejaba de cantar la canción del abecedario con mi micrófono plástico que era en realidad un semáforo. A los cinco años, mi madre me llevó a clases de piano y aunque lo único que quería era tocar la música de *La sirenita* y de *La bella y la bestia*, tomé las clases y empecé a aprender música y teoría musical. Cuando entré al cuarto año y podía elegir tocar cualquier instrumento ya fuera dentro de la banda o de la orquesta, yo elegí la flauta. Seguí con la flauta y el piano durante toda la secundaria, hasta que me dieron la ventaja de ser vocalista en cuanto empecé el grado de música en la universidad. Mi madre también me había puesto en una clase de teatro musical a los ocho años, entrando en la espiral del mundo de la escena. En resumen, mis padres reconocieron tempranamente mi interés por la música e hicieron todo lo posible para ayudar a desarrollar mi pasión y que ésta se volviera talento. Nunca me han hecho sentir como que necesito un ‘plan B’ por si algo falla, dándome toda la confianza en mis habilidades, lo que me ha sido muy útil en esta carrera en la que hay tanto rechazo. Mis padres siempre han creído en mí, lo que ha permitido que yo también lo haga.”

En la historia de Heather, podemos ver sus inclinaciones hacia la representación teatral como antecedente a su carrera de Broadway. Un actriz y vocalista extremadamente talentuosa, es difícil imaginar que hubiera podido tomar otro camino. Pero si analizamos su historia, el apoyo que le dieron sus padres le permitió desarrollar sus dones. Muchas veces los adultos hacen que los niños se avergüencen por cantar demasiado fuerte, por tener una personalidad “demasiado grande”, por “hacer ruido en el piano”, mientras que el padre está tratando de leer el periódico o ver la televisión. Si dejamos que los talentos y dones de nuestros hijos se desarrollen, cualquiera que éstos sean (ya sean los mismos de nosotros o no), les damos la posibilidad de que puedan ser ellos mismos. Para algunos de nosotros, la música es una pasión que debe seguirse. Para otros, la música es una parte integrante de la vida y eso también está bien. Incorporar la música a la vida —ya sea escuchando el radio en el coche o cantando en la iglesia— es algo muy valioso. No hay una respuesta correcta o incorrecta a la pregunta “¿Cuál es tu tipo de música favorita?”. La pregunta correcta —“¿Qué música es la que te gusta?”— llevará a una respuesta que siempre será relevante y siempre será cambiante.

## SER PARTE DE LA AUDIENCIA

Le enseñamos a nuestros hijos a amar la creatividad al amarla nosotros mismos. Le enseñamos a nuestros hijos a respetar el acto creativo al respetarlo nosotros mismos. Esto significa que podemos darles un modelo no sólo haciendo arte nosotros, sino respetando el arte de otros. Podemos empezar con las películas. Hay muchas hechas para los niños. Podemos ir a ver una, con el niño a cuestas, una bolsa grande de palomitas y la excitación de estar en silencio durante la función. No pasa mucho tiempo antes de que los niños comprendan que el cine es un momento para estar en silencio, con los ojos mirando la pantalla. Si escogemos la película con cuidado, podemos saber lo que le interesa a nuestros hijos y mantendremos su atención. Todos los niños son diferentes y sus verdaderos gustos pueden sorprendernos. Si una película es demasiado “adulta”, pueden ponerse inquietos o sentirse asustados. Si es demasiado “infantil”, les molesta sentirse menospreciados. Si nos equivocamos y debemos abortar la misión y salir antes del final, pues no es el fin del mundo. Los niños están aprendiendo el arte del discernimiento.

Con frecuencia cuento la historia de Domenica cuando era niña. La llevé a una película que pensé que era más madura para ella. Parecía aburrirse con otras que parecían más para su edad, así que decidí tratar con ésta. Se sentó junto a mí en silencio todo el tiempo que duró la película, sin decir una sola palabra. La bolsa de M&M's en su mano se quedó sin abrir. Estaba totalmente concentrada en la pantalla.

Cuando salimos, traté de ver qué había pensado sobre lo que había visto. ¿La había llevado a ver algo que la había disgustado? ¿Era ella demasiado joven para la historia que habíamos visto? Cuando le pregunté su opinión, me miró pensativa.

“Estuvo bien, dijo, realmente no pienso que debieron haber matado al marido fuera de la pantalla.”

Me reí y le dije que estaba de acuerdo. No le dije que la mayoría de los niños de siete años no hubieran hecho ese tipo de comentario. Tal vez era la directora de cine que está en su sangre, la pasión con la que nació, pero lo que haya sido, acepté

lo que sentía. Hemos ido a muchas otras películas juntas luego de tantos años, y sus comentarios siguen siendo reveladores.

Una vez que los niños han dominado el arte de estar en el cine en silencio, con los comentarios y las preguntas pospuestos hasta la salida, entonces puede ser excitante subir en el escalón a las representaciones en vivo. El teatro puede ser caro y expresivo, pero si se elige bien, el gasto vale la pena. El colorido espectáculo y las canciones pegadizas de *El Rey León* es una de mis opciones favoritas. La historia es fácil de seguir y el villano fácil de odiar. Si Broadway está fuera de nuestro alcance, y para muchos de nosotros lo está, los periódicos locales dan sugerencias de espectáculos accesibles para niños. Una expedición para ver *El cascanueces* o una visita para ver *Mary Poppins* en una población cercana puede ser mejorada con una preparación cuidadosa. Se pueden explicar los personajes a los niños desde casa antes de que los vean en el teatro para garantizar su interés respetuoso. También es interesante familiarizarlos con la música que van a escuchar. Puedes bajar el álbum de Broadway con iTunes antes de ver la representación, ya sea por una compañía de Broadway en gira nacional, o bien, en el teatro local de la comunidad.

Yo crecí con la música de Rodgers y Hammerstein, aunque no vi sus *shows*, sino hasta muchos años después. Mi madre era buena creando excitación en nosotros. Cuando Rodgers y Hammerstein hicieron un programa especial en televisión de *Cenicienta*, nuestra madre se aseguró de que estuviéramos pegados a la pantalla.

Mi mejor amiga Linnie Lane era una cantante extraordinaria. Su madre le daba todos los álbumes de los *shows* de Rodgers y Hammerstein. Ella, por su lado, les hacía publicidad al cantarme sus canciones. Todavía recuerdo la emoción al escuchar su versión de "Cada montaña busca escalar". Al escuchar a Linnie, aprendí a practicar el silencio como si fuera oro. Ella me entrenó a ser una buena audiencia, una lección que yo, a mi vez, le enseñaría a mi hija Domenica.

Le enseñamos a nuestros hijos a ser buenos miembros de la audiencia al ser nosotros una buena audiencia para ellos. Cuando nos presentan una historia o una obra de arte, una recepción calurosa los motiva a que continúen a mantener el impulso a compartir. Si apreciamos sus esfuerzos, éstos crecen. Si nos relajamos y disfrutamos del espectáculo sin emitir ningún juicio o "corrección", ni tratar de "mejorar" sus impulsos naturales, entonces los esfuerzos crecen más todavía.

Heather, mi amiga actriz, me comparte la historia de sus espectáculos en casa.

“Cuando cumplí diez años, construimos una adición a nuestra casa en la parte de atrás, lo que implicaba que había trabajadores en la casa todo el día. Sin fallar ni un día y sin inhibiciones, llegaba a casa de la escuela, comía un refrigerio, me sentaba en el piano y me ponía a tocar y a cantar a todo volumen. Me imagino lo que pensaban los trabajadores. Probablemente era una especie de infierno simpático, gracioso y *molesto*. Mi madre, que era ama de casa, nunca me dijo que parara ni me hizo sentirme avergonzada. Creo que esto pasaba en todas las casas del pueblo.”

Al formar parte de la audiencia, recibimos lo que damos. Conforme recibimos con gratitud, nuestros hijos lo hacen también; ello aprenden a recibir y, también, a dar con generosidad.

## CONTAR CUENTOS

Nosotros volvemos a vivir nuestras historias al escribir las de nuestros niños. Al compartir nuestros libros y recuerdos favoritos con ellos nos conectamos con nuestro pasado, presente y futuro. Nuestra historia familiar y nuestra cultura son piezas importantes de nuestra identidad para nuestros niños; cuando los ponemos en contacto con nuestros antecedentes —y los suyos— les damos un contexto y una estructura en la que desarrollar su propia identidad.

A nuestros hijos les gusta inventar historias “fingidas” y podemos animarlos a que nos cuenten historias autobiográficas, aun si es sólo relatando un incidente que haya pasado ese día en la escuela. El punto es motivarlos a que cuenten historias, primero pidiéndoles que lo hagan y luego escuchándolos.

Nosotros también podemos contar historias a nuestros niños, y las que son fingidas pueden ser intimidantes para algunos de nosotros. Lo más importante a recordar cuando nuestros hijos nos piden que les “contemos un cuento” es que éste no tiene por qué ser bueno. Pero debemos intentarlo. Nuestros hijos pueden ayudar. Podemos preguntarles lo que creen que va a pasar después. Podemos usar apuntes, contarles un cuento sobre sus animales de peluche o de sus juguetes. El punto es que dejemos fuera nuestro ego y estemos dispuestos a empezar.

Mi amigo y colega Tyler ha enseñado a contar cuentos por muchos años.

“Creo que uno puede contar cuentos cuando no hay un guión, me dice. Hay algo especial en eso ahora que un texto lo es todo: libros, películas, YouTube. Tenemos una obsesión con llevar un récord permanente de todo y la magia de contar cuentos no es así. Sólo existe por un momento, entre el que cuenta y su audiencia.”

Como un teatro en vivo frente a una película, una historia puede ser distinta cada vez y siempre existe la posibilidad de lo inesperado. Con una audiencia en vivo, ya sea que la historia sea espontánea o contar de nuevo un clásico, la experiencia de la audiencia y del contador de cuentos es nueva cada vez que sucede.

Contar cuentos es como un viaje hacia atrás en el tiempo. Desde que los



primeros humanos se sentaban junto al fuego, los cuentos siempre se han compartido entre la gente. Éstos se pasan de generación en generación, con el hilo de los ancestros que nos conecta al pasado y al futuro. A los niños les encanta oír historias sobre la infancia de sus padres o historias de las aventuras de sus abuelos o bisabuelos.

“Es una necesidad primitiva”, continúa Tyler. “Porque al final del día tiene que ver con la seguridad. Cada vez. Aun si regresáramos a los días de los hombres de las cavernas. Digamos que tú eres un hombre de las cavernas y que otro te cuenta que las bayas que comió le hicieron daño. Tú no las comerías. Contar historias produce seguridad en la tribu.”

En la tribu de tu propia familia, contar historias y cuentos crea esta misma magia. Tomar tiempo para hablar —y para escuchar— nos une al otro. Podemos estar en la misma habitación que otra persona, los dos con computadoras portátiles. Hay una cierta compañía en eso, pero en general, hay más relación con las pantallas que con el otro. Contar cuentos es lo opuesto. Nos conecta como humanos de una manera antigua y esencial. Algunas de las mejores historias son sólo conversaciones. Con una parte contando y la otra escuchando, las dos partes son activas.

Al compartir, conectamos. Al compartir, nos definimos a nosotros mismos. Al contar un cuento, reclamamos su autoría. Al fomentar que otros lo hagan, impulsamos su crecimiento e independencia conforme se definen a sí mismos y a su experiencia.

A Kiera, una actriz, le encanta contar cuentos a su sobrina de tres años, Sondra, la cual absorbe sus narraciones con fascinación. Kiera ha pasado muchos años haciendo representaciones de teatro infantil y en improvisaciones cómicas; Sondra espera con ansia sus historias en cada una de las frecuentes visitas de Kiera.

“Ahora la estoy educando en cuentos clásicos, Kiera reflexiona, es mi proyecto actual. Necesita conocerlos todos.”

Al contarle la historia de *Peter Pan* a Sondra, Kiera hacía varios personajes y Sondra se reía histéricamente ante las diferentes voces y acentos que hacía Kiera. Explicándole que “el polvo de hada” quiere decir que Campanita está cerca, Kiera le dijo que estuviera alerta para ver si veía a Campanita cuando se fuera.

Al día siguiente recibió una llamada de la madre de Sondra.

“Le estaba sirviendo el desayuno y ella no dejaba de señalar una mancha en el techo. Por fin entendí que lo que estaba diciendo era que Campanita estaba cerca. Cuando vi lo que estaba señalando, vi que era una manchita de luz que se desprendía de las persianas. Pensé que te gustaría saberlo.”

“Dile que justamente era Campanita”, dijo Kiera, riendo.

Sus cuentos han disparado la imaginación de Sondra. Al sentirse inspirada para buscarla, Sondra seguirá encontrando magia alrededor del mundo.

Ciertamente no tenemos que ser actores profesionales ni cómicos improvisados para contarles cuentos a los niños. Sólo hay que darles la materia prima —la idea— para que ellos tengan un punto de partida desde el cual disparar su vasta imaginación.

“Me encantan los cuentos de hadas, dice Lillian, de niña estaba obsesionada con los hermanos Grimm y con las viejas películas de Disney. ¿Y adivina qué? Mi hija va a estar expuesta también a esas cosas. Vamos a ver si a ella le gustan tanto como a mí, pero no saber que existen ciertamente no es una opción.”

Lillian le cuenta un cuento a su hija cada noche antes de dormir. A veces es una historia conocida, a veces es inventada.

“También para mí es divertido inventar personajes que mi hija puede disfrutar, me dice. Y mientras más cuento historias, más me siento con confianza para poder contar más. Se vuelve más fácil, ya sea que esté inventando un cuento de hadas o compartiendo una aventura mía cuando tenía la edad de mi hija. Las historias no tienen por qué ser perfectas.”

La hora del cuento también puede ser un momento de aprendizaje. Los personajes viven y aprenden, tal y como tus hijos lo hacen. Muchas veces también tus hijos pueden contar cuentos. Y nuestro trabajo es simplemente escuchar cómo nuestros hijos continúan la historia que ya han comenzado a inventar para nosotros.

## *Capítulo 8*

### **CULTIVAR LA CONCENTRACIÓN**

Cuando estamos activos creativamente hablando, estamos en el momento presente. Cuando estamos en el presente, estamos abiertos y centrados. Hay muchos pasos concretos que podemos tomar para mejorar nuestra concentración tanto como la de nuestros niños. Con la tecnología como una distracción casi constante, debemos tener aún más cuidado para alimentarnos a nosotros y a nuestros hijos con los nutrientes adecuados: buena alimentación, actividad física, sueño reparador y salud espiritual. Un cuerpo sano y una mente sana llevan a una buena concentración y al aprender a concentrarse, los niños pueden —con toda seguridad— crear un buen sistema de trabajo creativo, de juego y de alegría.

## LA EPIDEMIA TECNOLÓGICA

No hay sustituto para la imaginación humana. Podemos inventar historias y tramas divertidas, podemos hacerlo si nos dan el tiempo y el espacio mental para hacerlo. Demasiados hogares están llenos de parafernalia tecnológica. Del radio a la televisión, del iPhone al iPad, la computadora y cada nueva encarnación de videojuego, nuestros hijos están atiborrados de distracciones de alta tecnología.

Timothy es adicto a los videojuegos. Su banda sonora es muy ruidosa y sus historias muy violentas. A él le gusta matar a sus enemigos con explosiones que paralizan la mente. Su único objetivo es ganar, perdiéndose en fuego de mortero y en el caos. Connie tiene un DVD favorito. Le ruega a su madre que se lo ponga “sólo una vez más”. No es demasiado radical decir que es adicta. Su madre tiene sus dudas, pero se las guarda. Después de todo, se dice a sí misma, que el DVD es educativo. Para muchos padres la proliferación de “artilugios electrónicos” significa menos tiempo para tener interacciones significativas con sus hijos. Hartos de tanta tecnología, sus retoños se conectan y se desconectan.

“Vivimos en un tiempo de abundancia, y la gente quiere tenerlo todo”, dice Christine Koh. “No es que los padres estén haciendo lo incorrecto o haciendo demasiado. Es que hay tanto disponible que puede ser apabullante.”

En la era digital, “tenerlo todo” significa mucho más de lo que significaba antes. Significa contactar a la gente instantáneamente y esperar su respuesta también instantánea. La comunicación es inmediata y la gratificación inmediata puede ser muy adictiva. Podemos grabar un programa de televisión y poderlo poner en cualquier momento. Podemos bajar un libro en un iPad sin tener que poner un pie fuera de casa, entrar en una biblioteca o echar un vistazo en una librería. Aunque los avances tecnológicos que se están haciendo son un lujo, pueden también darnos problemas.

“Sin pantallas”, dice un profesor amigo mío. “Tiene que haber un tiempo significativo cada día en que no estemos viendo nuestro teléfono, nuestra computadora o la tele. Las pantallas nos absorben. Nos perdemos y eso no es bueno.”

Él insiste en que sus alumnos tomen notas en papel y en casa limita a sus hijos a una hora de pantalla al día. Si podemos entrenarnos a revisar nuestro correo electrónico en momentos selectos del día y no cada vez que nuestro teléfono nos llama con un mínimo sonido, estamos poniendo un ejemplo de sensatez para nuestros hijos.

“Tú eres lo más importante en este momento”, es lo que le dicen nuestras acciones a nuestros hijos cuando dejamos el teléfono y caminamos con ellos. “Estoy centrándome en ti”. Les enseñamos que los buenos modales en lo que a tecnología se refiere no sólo son posibles, sino necesarios. Cuando nuestras hijas están jugando en un columpio, tratando de ver qué tan alto pueden subir, nos perdemos algo —y les quitamos algo— si estamos metidos en nuestro teléfono, borrando *spam* y navegando por internet. La llegada del *smartphone* que dice que “el mundo está en nuestro bolsillo” es tanto una bendición como una maldición. Debemos ser muy conscientes de cómo usamos esta herramienta. Cuando estamos distraídos con el teléfono, les estamos diciendo a nuestros hijos que algo detrás de esa pantalla tiene prioridad sobre ellos y les enseñamos a que ellos mismos se centren en las pantallas.

El otro día estaba en el supermercado, con el teléfono en mano. Buscaba una receta y verificaba que los ingredientes estuvieran en mi canasta, pero para los que me veían, yo podía estar viendo mi correo electrónico, textando o twitteando. Concentrada en la pantalla de mi teléfono, no reparé en que una mujer con un niño pequeño en brazos se había puesto muy cerca de mí, y no me di cuenta hasta que escuché los gritos agudos de su hijo.

“¡Teléfono!, gritó. ¡Dame el teléfono!”

Di un salto, pensando que el niño le hablaba a su madre, cuando vi que su pequeña mano se extendía hacia mí. Quería mi teléfono. Mala cosa. Miré hacia su madre para pedirle ayuda, pero entonces me di cuenta de que ella estaba ocupada textando, sin hacer caso a cómo su hijo se retorció en sus brazos y al color granate que estaba adquiriendo su cara.

“¡Teléfono!”, aulló con todas sus fuerzas y luego comenzó a gritar, en un gran berrinche.

Su madre frustrada tiraba de él, sin dejar de ver su teléfono. La mirada en los ojos de su hijo era la de un loco. En ese momento vi la profundidad de la obsesión que tenemos con nuestros aparatos y cómo, sin importar la edad, el canto

de las sirenas de las pantallas es difícil de resistir.

Tal vez el niño berrinchudo aprendió de su madre “texteante” que un teléfono es la prioridad número uno, sobre todas las cosas, y el compañero ideal. Y tal vez esta obsesión no es distinta a la de otros: era sólo que en su hijo de dos años ésta se manifestaba en bruto y sin máscaras.

“En mi casa no permito videojuegos, dice un amigo mío, y mi hijo de diez años está mejor así. Claro que se enoja y me ruega. Cuando va a casa de un amigo puede jugarlos. Pero yo me mantengo firme. Y la fijación siempre pasa. Lo que me da miedo es ver a padres que les compren a sus hijos los últimos y mejores videojuegos, e incluso juegan con ellos. Dicen que es ‘pasar tiempo juntos’, pero no puedo imaginar algo que los separe más. En cuanto un niño está con un videojuego, es sólo él y Mario Kart. No hay nadie más en el mundo. Es bueno pasársela bien, pero en verdad es una actividad muy aislante.”

Como padres debemos determinar cuáles son las reglas de nuestro hogar alrededor de estas cosas. Algunos dan un límite de media hora dos veces al día, tal vez una hora dos veces al día los fines de semana. Otros dejarán jugar a sus hijos con sus teléfonos y iPads cuando todo lo demás falla, y necesitan ocupar a sus hijos de manera inmediata y a prueba de tontos. Pero para todos nosotros, estar a expensas de nuestros propios recursos —y no del tipo electrónico— es un acercamiento más creativo. La tecnología tiene su lugar, pero mientras más esté accesible para nosotros, más debemos ser conscientes de cuándo y cómo usarla.

## EL TRAMPOLÍN A LA BUENA SALUD

Estar saludables y activos físicamente afecta también nuestra salud creativa. Si nos encontramos bien alimentados y satisfechos, nuestra concentración mejora. Si permanecemos fuertes y relajados, estamos más seguros de nuestras ideas. Al empoderarnos físicamente podemos tomar riesgos en otras áreas de nuestra vida. El deseo común de “salud y felicidad” es bastante literal: con frecuencia, las dos están literal y espiritualmente conectadas.

En lo que se refiere al ejercicio y los hábitos de nutrición, dos cosas están garantizadas: nuestros hijos notarán lo que hacemos y cómo nos sentimos al hacerlo. Si somos activos y disfrutamos siéndolo, es muy posible que los niños vayan a emularlo. Si estamos saludables —física y espiritualmente— al escoger las comidas y las actividades, nuestros niños tomarán la misma vía.

La regla básica es que la gente más sana practica una moderación saludable con respecto a la comida. ¿Sin pastel de cumpleaños? ¿Ni siquiera pastel vegano de cumpleaños? Eso suena un poco duro, en especial para mi paladar del medio oeste. Por otro lado, ¿cereales azucarados todos los días para el desayuno? Tal vez no sea una opción muy sabia. El punto es que podemos rebelarnos contra todos los extremos, y si podemos enseñarles a nuestros hijos a tener una actitud sana y neutral hacia la comida, les haremos un gran bien. Una vez dicho eso, hay que tomar decisiones basadas en las reacciones individuales y en las necesidades particulares de nuestros hijos. La nutrióloga Sara Ryba dice: “Cuando se trata de necesidades nutricionales, no todos somos iguales”. Algunas personas tienen una reacción más fuerte al azúcar, a los lácteos o al trigo. A algunas personas les encanta correr, mientras que otras necesitan entrenar con pesas para mantener un buen nivel físico. En general, un buen equilibrio de comida sana, con algún antojo de vez en cuando y un entrenamiento atlético combinado, puede sernos de utilidad a la mayoría de nosotros.

Podemos ser creativos si incorporamos hábitos saludables en nuestras vidas y en la de nuestros hijos. Elliot recuerda cómo su madre hacía un “conejito” con media pera enlatada para el tentempié después de la escuela: pasitas para los ojos, palitos de zanahoria para las orejas, palitos de apio para los bigotes y una bolita de queso *cottage* para la cola. Sano y divertido, y también rápido. Es fácil olvidar que

los tentempiés saludables no necesitan tomar más tiempo de preparación que aquéllos que no lo son. A veces la comida poco sana es sólo un hábito que hemos adquirido: la comida chatarra es barata y conveniente.

Tratar de hacer que los hábitos saludables sean divertidos puede ser más simple si usamos conscientemente nuestra imaginación. Cabalgar sobre un caballo de palo puede ser un ejercicio tan entretenido como jugar con el perro o perseguirse unos a otros en el patio. Cuando participamos en juegos físicos con nuestros hijos les damos un ejemplo positivo y también es una gran oportunidad para estrechar nuestros vínculos.

Pero si somos inactivos, nuestros hijos pueden también imitarnos en eso. Puede que hoy estemos en el campo de juego mirándolos correr y su peso sea el adecuado, estén fuertes y llenos de energía. Nosotros, por otro lado, tal vez estemos cargando unos diez o veinte kilos extra que podríamos quitarnos de encima. Si no nos ocupamos de ello, a la larga nuestros hijos van a imitarnos, ya sea atacando el helado por la noche, o bien, postergando el hacer ejercicio. Si tenemos problemas físicos, es probable que ellos también los desarrollen.

Una joven madre en mi clase ganó veinte kilos cuando estaba embarazada de sus gemelas. Hoy sus hijas tienen seis años y son muy bonitas, pero ella ha ganado otros cinco kilos más.

“Ahora tengo venticinco kilos de sobrepeso, me dijo. Lo sé bien, y también sé por qué. Me como los mismos refrigerios que mis hijas. Y además estoy cansada. No hago ejercicio. Cuando no puedo descansar entonces como y gano peso. Ahora que han pasado seis años, he empezado a habituarme a esta situación. Ya casi he olvidado mi viejo guardarropa en el fondo del clóset. Estoy acostumbrada a llevar ropa que no tiene forma y si soy sincera conmigo misma, creo que me he abandonado por completo.”

Yo sabía que sus batallas con el peso eran difíciles. Y tanto por ella como por sus niñas esperaba que fuera capaz de tomar una solución que pudiera darle algo de consuelo. Fue, sin embargo, su hija Joanna quien hizo la intervención necesaria.

“Estábamos leyendo un libro sobre líderes. Y entonces empezamos a hablar del liderazgo, me contó la madre en la siguiente clase, cuando les pregunté quiénes pensaban ellas que eran buenos líderes y qué tipo de líder les gustaría ser, Joanna me miró y me dijo: ‘Mamá, tú no eres una buena líder’. Me dio un *shock* y me sentí muy herida, de inmediato pensé en todas las cosas que hago por mis hijas. Las



quiero, les doy todo lo necesario, juego con ellas y trato de motivarlas. Le pregunté por qué me había dicho eso y me contestó: ‘Porque siempre estás hablando de cómo debes cuidarte mejor y dejar de comer tanto helado, pero la verdad es que sigues comiendo helado todos los días.’”

La joven madre tenía los ojos llenos de lágrimas de determinación.

“Ese día me inscribí a un programa de pérdida de peso, me dijo, ya han pasado cuatro días. Todavía estoy en *shock* por haber escuchado las palabras de Joanna y creo que merezco estar así. Vio que estaba blofeando. Con tan sólo seis años tenía razón.”

Su historia no es única. Y la buena noticia es que ahora sus hijas se van a dar cuenta de lo que ya está haciendo por cambiar.

Poner nuestra atención en lo que saludable puede ser también divertido para toda la familia.

“Yo llevo a mis hijos a la granja local, dice Rob, y los dejo recoger tomates y comérselos ahí mismo. Les gusta mucho lo dulces que son, y, además, ven de dónde vienen las verduras. Por supuesto, también les encanta el pastel y el helado. Pero es bueno mostrarles que la comida sana puede también disfrutarse. Sólo estoy tratando de darles un equilibrio.”

Está bien —incluso es bueno— que haya filosofías de nutrición y ejercicio a los que tú y tu familia pueden apuntarse. Es importante estar seguro de que el impulso detrás de ellas provenga siempre de la parte saludable en nosotros mismos.

Ya sea que les mostremos a nuestros hijos que nuestra alimentación y el ejercicio no importan o que les enseñemos que la comida es algo que debe controlarse a toda costa, les estamos dando información que van a absorber y que les dará un propósito. De todos modos, se deben evitar los regímenes extremos de todo tipo, en especial si se ven como la única respuesta y si además se imponen a los demás. Puede estar bien para los adultos experimentar con dietas radicales, pero imponérselos a los otros puede ser demasiado, afectando su salud y su felicidad.

“Creo que los padres les ponen a sus hijos demasiada presión cuando sienten que a ellos mismos les falta algo —o en otras palabras, tratan que sus hijos sean una versión más perfecta de ellos mismos”, dice Lee, un estudiante de mi

clase en Santa Fe, y eso es muy peligroso. Si ellos sienten que están muy pesados, pueden presionar a sus hijos para que ellos no lo estén.

Por supuesto, hay un balance saludable en todo; en un mundo ideal todos tendríamos un peso razonable. Pero al llevar las cosas llegan al extremo —como comer comida chatarra o comer sólo lechuga— nos hacemos un flaco favor a nosotros y a nuestra familia. Al ser conscientes de nuestros hábitos de nutrición y ejercicio, nos volvemos conscientes de lo que transmitimos a nuestros hijos.

Los niños aprenden de lo que hacemos. Si queremos niños activos y saludables, nosotros debemos ser activos y saludables. Podemos hacer ejercicio e invitar a nuestros hijos a que lo hagan con nosotros. A veces puede ser un paseo al parque, o una caminata; a veces puede ser un poco de calistenia en el piso del comedor. El punto importante es que nuestros hijos vean que disfrutamos de nuestros cuerpos. Cuando Domenica era pequeña y vivíamos en Greenwich Village, yo hacía suficiente ejercicio por las dos al montar a Domenica en su caballo de palo y trotar con ella hacia la escuela y de la escuela a casa. Le enseñé que “ooo” era la señal para pararse con el semáforo en rojo y “arre” para avanzar con el semáforo en verde. Domenica tenía varios caballos de palo para escoger. Su favorito —y el más rápido— era un palomino dorado. En los días en los que montaba a Goldie, nuestro ejercicio era más extenuante. Ella galopaba, no sólo trotaba. Yo tenía que apurarme para alcanzarla. En la puerta de la escuela, bajaba de su montura y yo regresaba con el pony a casa. De las nueve y media a las dos y media de la tarde tenía tiempo para escribir. Entonces era el momento de elegir otro caballo de palo para que Domenica lo montara hasta casa. Mi favorito era un alazán con una mancha estrellada blanca como la nieve. A veces Domenica objetaba el cambio de caballo para hacer ambos trayectos. Pero igual regresábamos a casa cabalgando enérgicamente, sin importar la montura que yo hubiera escogido. Al hacer de la caminata un juego, podíamos incorporar actividad física cada día sin presión. Las acciones pequeñas y saludables, con una intención lúdica y a la vez beneficiosa, pueden contribuir a una vida sana.

## LA ENSOÑACIÓN DEL SUEÑO

Hoy en mis páginas matutinas, me veo a mí misma escribiendo: “No he dormido bien la pasada noche. Estoy cansada y tensa”. Y cansados y tensos es lo que nos volvemos todos cuando estamos sobrecargados y con poco descanso. La falta de sueño en nuestros hijos hace que no puedan concentrarse para jugar y para crear de manera productiva. Y nosotros no podemos darles apoyo cuando estamos irritados y exhaustos. Debemos hacer todo lo posible, por nosotros y por ellos, para valorar el sueño y los rituales de descanso que podemos hacer para mejorarlo.

Hay muchos volúmenes de investigación que hablan sobre los beneficios del sueño en los niños: son más sanos, con mejor humor y son mejores estudiantes. Nuestra vida cotidiana lo confirma: sabemos lo que pasa cuando nuestros hijos o nosotros no dormimos lo suficiente. Estamos más temperamentales y nos falta paciencia. Nos falta concentración y cometemos errores. Nuestros hijos dejan de querer hacer las cosas que normalmente les encantan y cuando les sugerimos que están “sólo cansados”, montan en cólera:

“Yo *no* estoy cansado”, nos responden desafiantes.

Al ver su actitud nos damos cuenta de cómo nosotros, tal vez, también podemos estar en la negación. Muchas veces decidimos que es imposible tener más descanso del que ya tenemos y que, aun así, “estamos bien”. Entonces nos dedicamos a forzarnos a seguir nuestro día diciéndonos que no importa. Pero sí importa. Tomar algunos momentos de descanso cuando podemos, tomar algunas siestas cuando nuestros hijos las toman (si podemos) y crear buenos hábitos de sueño y de descanso nos permite transmitir el valor de todo esto a nuestros niños. Si ellos no quieren dormir la siesta, debemos pedirles que de todos modos se recuesten. Muy pronto estarán dormidos; es muy difícil de creer que tan sólo unos minutos antes se hubieran resistido por completo al descanso. Cuando nos forzamos a seguir adelante a pesar de nuestro cansancio, debemos tomar este ejemplo de nuestros hijos. También nosotros nos estamos resistiendo tomar un momento de reposo. Creemos que hay otras cosas más importantes que debemos hacer. Pero al descansar nos volvemos más pacientes y estamos más disponibles y alertas.

A veces los padres están tan cansados que no pueden imaginar que pueden descansar todo lo que necesitan. La falta de sueño va afectando al cuerpo con el tiempo y después es más complicado corregirlo.

“Yo soy capaz de dormirme en un segundo”, dice Nancy, que ha tenido un hijo hace poco. “Cierro los ojos y me voy. Pero no puedo imaginarme no estar cansada.”

Para Nancy hay un nivel de reposo establecido por su nueva situación —dar el pecho de dos a tres veces cada noche— que va a impedirle tener suficiente sueño por un tiempo. Pero vale la pena tomar los momentos que tenga para darse un descanso. No podrá recuperarse de un sólo golpe. Pero valorar el sueño como una alta prioridad para ella, aun entre las muchas otras cosas que tiene que hacer, la ayudará a ser más eficiente en todas las áreas de su vida, incluyendo la maternidad.

Podemos fomentar el descanso para nuestros hijos al tomar todas las medidas necesarias para que en sus cuartos haya un aire de serenidad. Al hacer que limpien sus habitaciones, por más que ellos se resistan, crea un ambiente de mayor calma que sea más propicio al sueño. También es importante controlar la cantidad de luz y ruido que reciben cuando comienzan a adormilarse. Por lo general, la parte más difícil es sacarlos de lo que están haciendo para empezar el ritual del baño y luego irse a la cama. Pero si hay algo de diversión —juguetes para la tina, un libro antes de dormir— este ritual también puede disfrutarse y todos estarán mejor con ello.

## RITUAL

Cuando paso revista a mis mejores recuerdos, veo que muchos de ellos tienen que ver con rituales. Por ejemplo, las historias leídas antes de dormir, a veces sacadas de un nuevo libro de la biblioteca, o bien, de uno de mis favoritos que ya había leído muchas veces antes. Lo que importaba era la consistencia: sabía que siempre podía contar en que una pequeña historia clausurara mi día. A los niños les encanta la seguridad. Esto significa, en otras palabras, que les encanta el ritual.

Muchos rituales pueden estructurar el día de tu hijo. Ya sea dar gracias antes de la comida. O el ritual del baño nocturno, de ponerse la pijama o de rezar antes de apagar la luz. Debes saber que para tu niño es reconfortante hacerlo. El ritual de la lectura puede empezar cada noche con la frase tradicional: “Érase una vez...” En la casa de los Cameron, la oración nocturna era “Al acostarme a descansar...” Para el baño, recuerdo una frase que me encantaba “Rub-a-dub-dub, tres hombres en la bañera...” A la hora de comer siempre decíamos una oración antes de empezar. En todas las casas, los rituales se hacen según las necesidades. En todos los rituales, la intención es lo que cuenta. Estamos enseñando a los niños a apreciar los regalos de la vida.

Mary Lou, una madre que está sola con una niña, se dio cuenta de que crear sus propios rituales le daba descanso. Su hija se habituó al ritmo de las actividades nocturnas y las dos quedaban más tranquilas. Tarea, cena, lectura, baño, cama. Mary Lou puso algunos otros elementos proactivos en los rituales: en cuanto terminaban la tarea, las libretas se ponían de inmediato en su mochila que estaba junto a la puerta. Después de cenar, Mary Lou tomaba unos minutos limpiando la cocina y ponía la mesa para el desayuno. A la hora del baño, la ropa sucia se ponía en las canastas para el lavado: “ropa oscura, clara y de color”; y luego se preparaba la ropa para el otro día, dejándola en su silla. Primero se hacía una rápida revisión de lo que había pasado en su día y luego el estrés cotidiano se dejaba atrás con la simple plegaria que Mary Lou había compuesto ella misma: “Al acostarme a descansar, le pido a Dios mi alma guardar. Si sueño antes de despertar, sé que Dios dulces sueños me dará”. Mary Lou y su hija rezaban juntas “su” plegaria y se metían entre las sábanas. De esta manera descansaban mejor al prepararse para un nuevo día. Y cuando llegaba la mañana, no había la locura de escoger qué ponerse

o recoger los cuadernos corriendo para ponerlos en la mochila antes de salir. Así ambas tenían tiempo para un desayuno tranquilo y hacer una revisión rápida antes de empezar el día.

Un ritual no sólo es un acto repetitivo, sino una pausa momentánea, un pequeño tiempo libre que se toma uno conscientemente para reflexionar. Al fomentar los rituales diarios en el niño, le enseñamos la importancia del descanso. Mucho en la vida moderna se da sin orden ni concierto. Aprender a hacer una pausa y contar nuestras bendiciones es una habilidad invaluable.

Las páginas matutinas pueden ser un ritual familiar y muy valioso que nos conecta con nosotros y con nuestro día. Limpia nuestra conciencia, como los limpiadores del parabrisas sobre el cristal de nuestra conciencia. Conozco a madres que arrullan a sus hijos con una mano mientras escriben con la otra. Conozco padres de niños de seis años que alientan a sus niños a que también escriban como primera actividad de la mañana. Puede volverse un ritual familiar darse estos minutos de reflexión cada mañana.

Por la noche, la práctica de los momentos culminantes puede no sólo dar un sentido de estabilidad y seguridad, sino también un sentido de conexión y de optimismo. Este optimismo buscado —elegir el punto culminante del día y compartirlo con alguien que queremos— nos da un regalo de gratitud que llevaremos por el resto de nuestra vida. Los momentos culminantes —nuestros y de nuestros hijos— con frecuencia nos sorprenden. Hace poco un joven padre que conozco tenía el estreno de una obra de teatro que había escrito.

“Me tomó años escribirla, me dijo. Pasé cada día de mi vida pensando en esa obra de teatro hasta que llegó a materializarse. Y la noche del estreno, no fueron las buenas reseñas ni los asistentes importantes los que entraron en mi lista de momentos culminantes. Todas esas cosas habían sido fantásticas, pero cuando compartí mi lista esa noche con mi hijo, me di cuenta de que el punto culminante de mi día fue que pude enseñarle a mi hijo a tener un objetivo —incluso uno muy ambicioso como escribir y producir una obra de teatro— y saber que lo puedes lograr. Ese día estaba dándole un buen ejemplo a seguir.”

Es común que los momentos culminantes nos sorprendan. Como en todo ritual, no es la importancia de la acción lo que importa. Es la conciencia y la regularidad lo que en realidad crea un impacto. En un pueblo pequeño de Vermont, Alisa caminaba cada día a la escuela con su mejor amiga. Ella dejaba su casa exactamente a las ocho de la mañana y encontraba a su amiga Amy a las ocho

y cinco en el porche de su casa. Ambas caminaban a la escuela, llegando antes de las ocho y veinte, hora en que debían entrar. Las dos han hecho el trayecto juntas desde el tercer año, cruzando la calle con el mismo policía que les daba el paso cada mañana, y lo mismo en el camino de regreso. Ellas compartían historias de su casa y de la escuela, de las tareas y de sus hermanos y de sus mascotas, de juguetes nuevos y viejos. A veces hacían el trayecto en silencio. Y cuando llegaron a la secundaria siguieron siendo buenas amigas.

“Es una conexión que siempre tendremos”, dice Alisa.

Cuando ambas se encuentran, ya adultas, siempre van a caminar juntas. El ritual familiar de pasear y conversar todavía es sumamente satisfactorio para las dos.

Los acontecimientos más importantes del año también nos dan oportunidades para rituales. Los cumpleaños prometen pasteles con velas y regalos.

“Ustedes son importantes”, es lo que le decimos a nuestros hijos cuando los dejamos escoger el menú o el restaurante para su merienda de cumpleaños.

“Estoy feliz de que hayas nacido y celebro este día especial”, es lo que les transmitimos cuando les damos un regalo de cumpleaños bien envuelto. Que sea una celebración anual o unos hotcakes para cada domingo por la mañana, con estas acciones les damos a nuestros hijos una sensación de seguridad cuando practicamos el ritual.

“Estamos haciendo una vida juntos”, es lo que les dicen nuestras acciones.

“Estamos haciendo cosas juntos que nos llenan de felicidad.” El ritual da una estructura gozosa, un momento libre en nuestro día que nos pone en contacto con nosotros mismos. Conforme nos consagramos a las páginas matutinas, nos damos un tiempo de reflexión y de paz que llevamos con nosotros a lo largo del día. Al construir el ritual, que sea pequeño o grande, dentro de la vida de nuestros niños, creamos una base de seguridad y de ligero capricho que se vuelve parte de cómo ellos también aprenden a existir en el mundo, con confianza y fe.

## *Capítulo 9*

### **CULTIVAR EL DESCUBRIMIENTO**

Enseñamos a nuestros hijos a ser valientes con base en nuestra propia valentía y a ser honestos desde nuestra propia honestidad. Si nos gusta comenzar cosas nuevas, vamos a transmitir a nuestros hijos la gracia de hacer cosas nuevas. Al valorarnos a nosotros mismos y a nuestros esfuerzos, aprendemos una inmunidad saludable a la crítica. Nuestros hijos hacen lo mismo. Cuando entran a la escuela y participan en actividades nuevas y diferentes, trabajamos para apoyar y mantener su optimismo y su voluntad para intentar algo desconocido. Nosotros hacemos todo lo que podemos para asegurar su seguridad, creativa y de otro tipo, y con nuestro conocimiento de las posibles caídas viene la responsabilidad. Pero esa comprensión nos da poder y podemos protegerlos conscientemente y guiarlos conforme descubren sus propias identidades creativas.



## SUFICIENTEMENTE PERFECTOS

Los niños aprenden de lo que hacemos. Si nos permitimos a nosotros mismos crear con toda libertad, sin necesidad de la perfección, nuestros hijos aprenderán lo mismo. Cuando Domenica era pequeña, solía entretenerla dibujándole caballos y perros. Mis caballos se veían bastante reales, ¿pero mis perros? Mis perros tenían una tendencia alarmante a parecer gatos.

“Dibuja a Calla Lilly”, me pedía Domenica, refiriéndose a nuestro perro blanco. “Ésa es Calla Lily”, me defendía a mi misma.

“Las orejas no están bien”, decía Domenica.

“Pero sí están bien”, me defendía yo.

“Inténtalo de nuevo”, me ordenaba Domenica.

Y entonces lo intentaba, haciendo que el perro tuviera un poco más de forma canina.

“Ahora inténtalo tú”, la instaba a hacerlo. Y ella lo hacía, dibujando un perro que era más perro que el mío, aunque también resultaba imperfecto.

“¡Bravo!”, le aplaudía yo. “Está excelente”, le decía.

“No está bien”, Domenica protestaba.

“De veras está muy bien”, le insistía.

También los caballos de Domenica, como los míos, tenían más forma de caballo.

“Oh, eso está muy bien”, la alababa.

En cuanto Domenica comenzó a crecer, sus dibujos ganaron en exactitud pero también sus estándares se hicieron más exigentes.

“Dibújame a Silver Lily”, le pedía yo, refiriéndome al pony de su niñez; y entonces aparecía frente a mis ojos un verdadero Silver Lily.

Aun así la factura no era perfecta y eso la frustraba.

“De todos modos está muy bien, le decía, está suficientemente bien.”

Trabajando con plastilina Domenica lograba crear figuras que sí parecían caballos. No eran perfectas, pero yo le decía que eran lo “suficientemente perfectas.”

Cuando Domenica estaba en quinto año, recibió un encargo desafiante: debía escribir un cuento e ilustrarlo. Su historia, como era de esperarse, tenía que ver con caballos y sus dibujos eran una buena ilustración de los caballos que describía. Todavía tengo el “libro” de Domenica. No era perfecto, pero sí suficientemente perfecto.

Como padres, tenemos la responsabilidad de modelar la imperfección, en especial si somos adeptos de un área que interesa a nuestros hijos. Una amiga actriz le enseña a su hija, también aspirante a serlo, las películas de sus primeros ensayos de monólogos cuando ella misma estaba en las obras de la escuela.

“¿Ves? Todos comenzamos como principiantes”, le dice a su hija.

El camino a la maestría es muy largo, más allá del talento individual. Nos corresponde a nosotros mostrarle esto a nuestros hijos y dejarles ver las subidas y bajadas de nuestro trayecto creativo, de nuestro propio proceso imperfecto.

Modelar la imperfección también modela la fe que nos permite intentarlo de nuevo, de comenzar una vez más. En toda vida creativa hay altibajos y la gente exitosa no es aquella que nunca ha fallado, sino la que se pone de nuevo en pie y vuelve a intentarlo luego de haber perdido. Mientras más rápido nos levantemos, mejor. Permanecer llorando nuestros errores sólo refuerza ese tipo de comportamiento. Por otro lado, corregir nuestros errores, es decir, estar dispuestos a ir hacia delante y hacer otros errores, nos enseña que las faltas —y su aprendizaje— es una parte inevitable de seguir adelante.

Nuestros hijos están expuestos todos los días a ser testigos de logros increíbles, ya sea viendo niños prodigio o jóvenes atletas en la televisión o en YouTube. Ya que lo extraordinario parece tan accesible, los niños reciben imágenes de los productos terminados sin ninguna discusión ni documentación de los años

de sangre, sudor y lágrimas que han pasado hasta llegar a sus actuaciones sin tacha. El trabajo *amateur* —que se traduce con la frase “por amor”— es un maravilloso objetivo cuando les insistimos a nuestros hijos que no tienen por qué ser infalibles, sino que deben explorar las posibilidades creativas por placer y sólo por placer, sin la presión de tener un desempeño “perfecto” como el único objetivo posible.

La perfección es, ahora y siempre, una ilusión imposible. Siempre estará fuera de nuestro alcance. El perfeccionismo es una estrategia de bloqueo; es una negativa para ir hacia delante. Es un círculo debilitante que nos lleva a perder de vista un contexto mayor al obsesionarnos con los detalles. En lugar de crear con libertad, experimentando y permitiendo opciones que luego pueden mostrarse erradas, nos enloquecemos a nosotros mismos tratando de lograr que cada detalle sea excelente, aun antes de que pongamos la pluma sobre el papel o el corno sobre nuestros labios. Nos “corregimos” a nosotros mismos hasta el punto que nuestro acto creativo se vuelve débil y sin gozo: nuestra chispa de inspiración está en peligro de apagarse.

Los artistas que crean con libertad y corrigen más tarde resultan más productivos. Son más felices también. Y son las personas que tienen una obra que es la consecuencia de sus esfuerzos. Cuando borramos hasta que el papel se rompe, o cuando vemos que nuestros hijos hacen esto, debemos parar la obsesión. El perfeccionismo no es una búsqueda de lo mejor: es una búsqueda de lo peor en nosotros mismos, de esa parte que nos dice que no somos lo suficientemente buenos. La perfección es el egoísmo disfrazado de virtud. No te equivoques. Somos lo suficientemente buenos. Y también lo son nuestros hijos.

## HONESTIDAD

Las páginas matutinas nos ayudan a separarnos del censor y nos dan un espacio para respirar, celebrar, reflexionar, soñar, planear. Ya que no hay ninguna manera equivocada de hacer las páginas matutinas, podemos permitirnos una libertad completa dentro de sus confines. Al hacer la páginas, nos internamos en el mundo con la cabeza más despejada. Al escribir las páginas matutinas por un largo periodo de tiempo, comenzamos a alzar la voz allí donde antes nos hubiéramos callado. “Está bien”, es lo que podemos responder al estar entrenados a aceptar que el plomero llegue una hora tarde, o bien, cuando la niñera cancela y cuando nuestros hijos se rehúsan a comer, incluso después de que hemos pasado una hora a convencerlos.

Decidimos que “no es el fin del mundo” y, tal vez, tenemos razón. Pero ¿qué queremos decir cuando decimos “está bien”? ¿En realidad nos sentimos “bien” o más bien nos sentimos frustrados, maltratados, invisibles, no respetados, sumisos y que no tenemos interés? “Bien” cubre una variedad de emociones, y cuando trabajamos con las páginas matutinas nos encontramos con que somos más específicos y más honestos con lo que sentimos.

“De hecho, hoy no puedo esperarlo si llega tarde, le decimos al plomero; si no puede llegar a la hora prevista, voy a llamar a alguien más.”

Cuando experimentamos mostrar nuestros sentimientos con honestidad, descubriremos nuestros límites. Llegamos a la claridad.

Muchos de nosotros pensamos que tenemos que sacrificarnos por nuestros hijos. Ése es un martirio mal dispuesto. Nuestros hijos funcionan mejor cuando somos auténticamente nosotros mismos. Cuando Domenica era todavía muy pequeña para jugar dentro de un corral, la ponía al centro de una torre de juguetes y me sentaba a escribir. Mientras tanto, le cantaba canciones de cuna, sintiéndome martirizada y buscando mantener una paciencia sin fin. Finalmente, un día, cuando no podía más, puse la canción de los Rolling Stones, “Brown Sugar”.

“Esto es lo que le gusta a tu mamá”, le dije a Domenica, que bailaba sobre sus piernitas rechonchas al ritmo de la música. Desde ese día en adelante, ponía la

música que me gustaba y Domenica respondía con gran entusiasmo. Ponía a Bruce Springsteen y le decía:

“A mamá le gusta ‘Thunder Road’.”

Para mi felicidad, Domenica también respondía a este himno y balbuceaba con deleite.

“¡Gusta!”, decía, mientras seguía bailando felizmente.

Se siente un gran alivio cuando nos permitimos a nosotros mismos ser honestos. Se siente un gran alivio cuando admitimos nuestros sentimientos. Cuando comenzamos a confiar en nosotros mismos —cuando nos mostramos que nos importa lo que sentimos y que nos estamos escuchando— podemos expresarnos apropiada y amablemente. Más bien, cuando tratamos de comprimir todas nuestra emociones complejas en un “está bien” que estamos arriesgándonos a explotar un día y perder el control de lo que sale de nuestra boca. Cuando expresamos nuestros sentimientos de manera honesta, les damos a nuestros hijos permiso de hacer lo mismo.

Al crecer nuestros hijos, ellos empiezan a identificar y expresar sus propios límites y opiniones. Cuando lo hacen, debemos prestar un oído fino a lo que dicen. Sí, puede ser inconveniente cuando nos anuncian que no se van a comer el brócoli o cuando rompen el libro que acabamos de regalarles. Pero la rebeldía es un signo de que se están volviendo independientes y, tal y como nosotros no queremos nulificar nuestros sentimientos, nuestros hijos también desean expresar sus actitudes y opiniones. Al reconocer este proceso, aprendemos a mostrar compasión.

Si observamos a nuestros hijos y les damos espacio para manifestarse, veremos cómo el bosquejo de su alma, como un copo de nieve, comienza a aparecer. Esto no quiere decir que el proceso de crecimiento deba ser un “cada uno que haga lo que quiera” cuando nosotros cedemos todo control. Más bien, al tratar de poner límites y estructuras en las cuales nuestros hijos encuentren la libertad de expresarse a sí mismos, les damos verdadera libertad: los alentamos a que hagan sus propios descubrimientos y que tengan el espacio para hacerlo.

## EDUCACIÓN

“La creatividad es mucho más que dar a tus niños pintura y papel”, dice Russell Granet, un conocido experto en educación artística. Es una manera de ver el mundo, una manera de ver las cosas.

Granet es el fundador de Arts Education Resource de la ciudad de Nueva York y el director ejecutivo del Instituto del Lincoln Center. Él piensa que la educación artística de calidad es un derecho —y no un privilegio— para todos los estudiantes. Como académico, artista, maestro y padre, su impacto en este medio ha sido impresionante y de gran alcance; su pasión por las artes es palpable y definitiva.

“Si vamos por el mundo mirando a través del lente de la creatividad, podemos establecer un pensamiento innovador en nuestros hijos. Pienso que los que no son artistas deben pensar como tales. La habilidad de resolver los problemas de manera creativa es transferible y debemos enseñarle eso a los niños.”

Granet reconoce la importancia de la presión de ser padre dentro de la rutina entre la escuela, el juego y el hogar.

“Los rituales y las realidades del arte de ser padres existen”, afirma, “y necesitamos ser creativos en todas ellas. Tenemos que hacer de cenar. Tenemos que preparar el baño y ayudar a nuestros hijos con la tarea. Pero podemos permitirnos incorporar una buena dosis de conciencia artística en el camino. El arte es el trampolín para todo lo demás.”

Cuando le pregunto a Granet qué es lo que más dificulta el camino educativo de los niños, responde sin dudar:

“La presión de los exámenes, dice, hay presión en el niño, en el padre, en el maestro y en el director para dar las calificaciones más altas. A los siete años comienza a darse esa presión por los exámenes.”

Mientras haya presión por los exámenes habrá presión por tener la respuesta “correcta”.

“El aprendizaje tiene que ver con lo correcto contra lo incorrecto, y lo que está en juego para estar en lo correcto es enorme”, dice Granet.

¿Dónde se deja espacio para el pensamiento creativo y dónde se permite que los niños cometan errores? Los errores son valiosos. Aprendemos de ellos. Si cuando aprendemos no se nos permiten las faltas, entonces de verdad estamos en una posición muy precaria.

“En la escuela, se pone a los niños en categorías: creativo o inteligente”, continúa Granet. “Esto pasa por alto los casos mixtos y no le hace ningún favor a los niños. Perpetúa el mito de que no hay mezclas. Y mientras perpetuamos ese mito, perpetuamos esa realidad.”

Si, en general, podemos decir que las escuelas no favorecen la creatividad, entonces la responsabilidad recae en los padres para ofrecer estas oportunidades. Si no hay clases de arte en la escuela de nuestros hijos, debemos encontrar o crear oportunidades para que ellos puedan explorar diferentes campos artísticos.

Nancy, una madre con dos niños en Indianápolis, lo refiere de esta manera:

“Los padres deben tomar en sus manos la responsabilidad de su educación artística. Pero tiene un costo. Si somos capaces de poner a los niños a hacer deporte, también podemos llevarlos a una obra en el teatro local. Podemos exponerlos al arte, ya sea que piensen que va a gustarles o no. Si no les mostramos lo que hay ahí fuera y no lo están recibiendo en la escuela, ¿entonces cómo van a saber cuáles son sus verdaderas posibilidades?”

Con la presión de lograr siempre un buen desempeño escolar y tener las respuestas “correctas” que cuentan sobre todo lo demás, es mucho más importante que nosotros podamos conducir a nuestros hijos hacia la creatividad. Pero juzgar sus pasos creativos es una forma de violentar su arte. Ridiculizar sus intereses o sus esfuerzos puede ser cruel. Debemos estar alertas para evitar que otros puedan minar los impulsos creativos incipientes de nuestros hijos. No podemos tolerar que nadie eche una cubeta de agua fría sobre la creatividad floreciente del pequeño. Debemos fomentar tanto como podamos un respeto saludable por este tipo de exploración y dejar que ellos sepan que sus impulsos creativos no son sólo divertidos, sino que son vitales.

En una cultura académica sobrecargada y de alta intensidad, a los niños les suele faltar dormir más y normalmente están abrumados con las tareas a una edad

tremendamente corta. Con la presión de hacer más para mejorar sus posibilidades de entrar a la universidad, corren el riesgo de tener actividades que no han elegido y que no les apasionan. Al empeñarse en ser excelentes por el hecho de serlo, no es probable que puedan encontrar placer en el aprendizaje, ni de retener demasiada información más allá del día del examen. Ellos cuentan los minutos hasta que “el trabajo está hecho” y lo que aprenden es que deben trabajar, satisfechos o no, porque así debe ser, antes que seguir una pasión que pueda llevarlos a un trabajo mucho más satisfactorio.

“Lo más triste que he visto, dice Christine Koh, es cómo la creatividad cede el sitio a lo académico.”

Cuando a los estudiantes los regañan por las respuestas creativas “incorrectas”, se les enseña a no crear. Se les enseña a limitar su imaginación y a centrarse en repetir de memoria. La vergüenza académica que existe en nuestra cultura es tan ambiciosa como trágica.

Me tomó años de enseñar en la academia —un privilegio dudoso que yo también experimenté— para poder identificar yo misma la vaga pero mortal enemistad que la academia tiene contra la creatividad. La hostilidad franca y abierta es una cosa. Se puede enfrentar y se puede responder a ella. Pero mucho más mortal y aterrador es la sutil desmoralización que adormece la creatividad de los estudiantes en el contexto académico.

El trabajo estudiantil, cuando sufre un continuo escrutinio, rara vez es apreciado. Hay pocos maestros que reconocen las fuerzas de sus estudiantes tanto como los defectos. No estoy diciendo que el mundo de la academia deba ser el estudio del artista. Pero mi argumento es que las pequeñas almas intuitivas y creativas que están tratando de florecer y crecer se paralizan cuando se las fuerza a ser demasiado cerebrales. Cuando a los jóvenes se les intimida pronto y de manera injusta por no poder entrar en la norma que no es la suya, lo que queda frente a ellos es un largo camino de recuperación artística. Sin las herramientas adecuadas, sin la fuerza del ego o del lenguaje, mucha gente creativa que es habitualmente rebajada en contextos académicos se queda años languideciendo a la luz de esas experiencias avergonzantes.

A veces, la oportunidad llegará para nuestros hijos. Estamos, pues, frente a una decisión. ¿Les permitimos que sigan un proceso de audiciones que los llevaría a dejar la escuela y a subir a un escenario a nivel nacional o los dejamos que sufran el rechazo descorazonador? Si han sido seleccionados para hacer un comercial de



televisión, ¿lo que reciben del comercial está en una cuenta de banco a la que ellos pueden acceder cuando quieran, o bien, en un fondo de ahorro para la universidad? En estos casos raros y extremos, debemos juzgar las necesidades de nuestros hijos y sus deseos desde un punto de vista individual. Hay historias de jóvenes artistas muy trabajadores que terminan bien, y luego están las que no. Conforme nos enfrentamos a este proceso, siempre que alentemos y apoyemos la voz individual que nuestro hijo tiene, habrá buenas posibilidades a nuestro favor.

Cuando Audrey terminó el segundo año, contestó un test estandard para determinar en qué grado de la escuela primaria debía estar. Como estaba en el porcentaje más alto y se le consideraba “altamente creativa”, se sugirió que debía integrarse a una escuela primaria tipo “magnet”, con especialidades tecnológicas. Eso significaría que debía dejar su círculo de amigos y el mundo tal y como lo conocía hasta ese momento. Pero a Audrey no le había gustado el segundo año. Fue segregada por no conformarse con las normas y, luego de mucha discusión, sus padres decidieron apuntarla a la escuela tipo “magnet”, donde no conocería a nadie, pero donde se aceptaría su individualidad.

“En este lugar fue donde, por primera vez, tenía maestros que me aceptaron con todas mis diferentes idiosincrasias”, recuerda Audrey. “Los proyectos y las tareas se corregían según el nivel académico y el grado de creatividad. Aquí era la ‘niña del teatro’ y la ‘graciosa’ en lugar de la ‘sabelotodo’, como solían describirme en la otra escuela, donde parecía que mis maestros se pasaban el día tratando de destruir mis impulsos creativos. Ir a una magnet me dio la confianza de continuar el camino de la expresión personal y de la exploración en la secundaria e incluso más allá.”

Es interesante ver que Audrey, como un alto porcentaje de sus compañeros en una magnet, ahora son profesionales exitosos en alguna de las artes. Todos les dan el crédito a su escuela primaria por el éxito que luego han tenido.

“No sabía si la nueva escuela iba a ser una oportunidad legítima o si iba a ser sofocante para ella, si serían demasiadas cosas y todo demasiado rápido, recuerda la madre de Audrey; me gusta mantener el equilibrio en mis hijos. Pero ella no encontraba lo que necesitaba en la escuela. Y felizmente pudo encontrarlo en una magnet. Me alegro haber dejado que fuera allí.”

Dejar que nuestros hijos florezcan creativamente no significa que vayan a convertirse en artistas profesionales, pero es más probable que entren en una profesión en la que puedan ser más ellos mismos.

Con padres activos que están conscientes de lo que sus hijos necesitan fuera de la escuela, todavía hay esperanza para el florecimiento creativo de los niños. Y con educadores como Russell Granet al frente de este campo, también hay esperanza para el sistema educativo. Al centrarnos en lo que hacemos como padres, contrarrestamos un sistema educativo equivocado.

## EL MONSTRUO EN EL CLÓSET: LA VERGÜENZA Y LA CRÍTICA

Cuando nuestros hijos nos gritan por la noche, porque tienen miedo de que haya algo en el clóset o bajo la cama, nosotros les decimos con aplomo que no hay nada que temer. Que nosotros estamos en la puerta de al lado, que su osito de peluche está ahí para protegerlo y que todo va a estar bien.

“No es real, les decimos, estás a salvo.”

Cuando nuestros hijos han sido avergonzados de manera injusta o criticados, a veces por nosotros mismos, se requerirá algo más de fineza de nuestra parte para que se recuperen. Avergonzarlos por sus expresiones artísticas es algo que debemos evitar. Si de repente nos damos cuenta de que estamos criticándolos, debemos remediarlo de inmediato. El comentario “¡Deja de cantar! ¡En verdad me estás molestando!”, requiere un *addendum*: “Quiero que cantes y que te expreses. Tienes una bonita voz. Sólo era que estaba frustrado porque el volumen era muy alto y no podía oír a la tía Cynthia en el teléfono.”

Al revisar nuestras propias historias, ¿hubo momentos en que nos hicieron sentir tontos por querer expresarnos a nosotros mismos? Debemos ser conscientes de que las pérdidas por las que aún no hemos hecho duelo crean cicatrices, y en nuestros esfuerzos para evitar otras heridas, podemos sofocar los esfuerzos creativos tempranos de nuestros hijos.

“Mi madre era hermosa, dice Holly, era una mujer del sur, alta, delgada y muy bella. Se sentía orgullosa de sus buenas maneras, de su estilo y su educación, y quería que sus hijos hicieran lo mismo.”

Las dos hermanas mayores de Holly eran dos gotas de agua de su madre: dos morenas impresionantes y muy delgadas. Pero Holly era diferente. Con casi treinta centímetros menos, con un cuerpo más robusto y un pelo rubio deslavado, Holly tenía el físico atlético de su padre.

“Yo no era como mis hermanas, y siempre fue consciente de ello”, lo recuerda ahora. “Ellas estudiaron ballet desde los cinco años, y yo traté de seguir sus pasos, pero era probablemente lo más lejano que puede existir de una

bailarina. Me cambié a la gimnasia”, dice Holly, “y me volví una gran acróbata, una poderosa gimnasta. A los diez años estaba compitiendo en eventos infantiles. A esa edad estaba consciente de mi físico pequeño y muy musculoso, que era muy adecuado para la gimnasia, pero que no se veía bien en los vestidos que mi madre quería que llevara a las fiestas que organizaba. Así que empecé a hacer mi propia ropa. Me encantaba expresarme a mí misma de esa manera, aun cuando mi madre no aprobaba los diseños locos y las combinaciones que se me ocurrían; pero de todos modos los hacía y me los ponía. El asunto no le gustaba, pero en general, tampoco me lo impedía.

Holly recuerda un día especialmente doloroso.

“Mi tía y mis primos fueron a casa acenar. Yo tenía once años y acaba de ganar el mayor premio que logré en gimnasia. Tenía el listón en mi cuarto y apenas si podía esperar para compartirlo. Me puse otro de mis locos trajes y bajé feliz con lo que llevaba puesto. Mi madre se quedó horrorizada, diciendo que no podía ‘usar eso en compañía de otros.’ Me obligó a ponerme el mismo vestido que usaban mis hermanas, con el que me sentía muy incómoda y fuera de lugar con esos volantes rosas. Tratando de mejorar cómo me veía, me puse unas pulseras que había hecho y me peiné con una trenza que caía sobre un lado de la cara. Cuando llegaron mi tía y mis primos, estábamos en el porche esperando para saludarlos. Mi tía nos miró a todos y luego se volvió hacia mi madre:

“Bueno, por lo menos dos de ellas se parecen a ti y tienen tu sentido de estilo”, dijo.

“Me sentí avergonzada. No dije una sola palabra en toda la noche, y no le enseñé mi listón de gimnasia a nadie.”

Ahora Holly mira de nuevo las fotos de ella por esos años.

“Me veía muy bien, dice con remordimiento, me veía fuerte y atlética. Pero entonces me sentía totalmente torpe en comparación con mi madre y mis hermanas y su belleza sureña ideal. Cuando veo mis fotos llevando la ropa que me encantaba ponerme, veo que tenía una verdadera personalidad. Pero lo que los demás me transmitían era que eso no era bueno y me hacía sentir avergonzada como persona y disminuía mi valor como atleta. Me gustaría poder regresar y darme toda la confianza que la niña necesitaba.

La historia de Holly es, por desgracia, bastante común. Cuando nos hacen

sentir torpes físicamente, nos movemos fuera del reflector. La atleta que puede brillar en el tapete de las competencias gimnásticas, incluso sobreactuando frente a los jueces, se encoge a la vista de un vestido que le queda mal y que le pide que sea alguien que no es. Una vez que sucede esto, ya hay un trecho muy corto para empezar a dudar de sí misma también como gimnasta. Al avergonzarla por su físico tanto como por sus iniciativas creativas en el vestir, Holly se vio doblemente afectada.

“Quería ser invisible esa noche, recuerda, era todo lo que quería.”

Cuando nos avergüenzan por expresarnos a nosotros mismos o nos critican injustamente, aprendemos que dar muestras de nuestra individualidad es algo peligroso. Si nos avergüenzan por ser creativos, concluimos que es malo crear. Al enterrar esta situación bajo la apatía o el pesimismo, la vergüenza sigue viva, manteniéndose en muy buena forma mientras espera el momento en que queramos expresarnos otra vez, para resurgir entonces más fuerte que nunca.

Es por ello que muchos de nosotros nos sentimos lo suficientemente apenados para admitir nuestros sueños creativos. Es por ello que muchos de nosotros tenemos miedo de esos sueños que empiezan a aparecer en nuestros hijos.

En este punto debemos ser valientes. Debemos enfrentar las cosas que no queremos ver en nosotros mismos, o tenemos el peligro de continuar bloqueados y de desalentar a nuestros niños. ¿Lo que estoy diciendo acaso es que no existe la crítica constructiva? Por supuesto que no. La crítica positiva es la crítica inteligente, la que te da las pautas para poder decir internamente: *jaja!*, y te alumbra el camino hacia delante de una manera amable y productiva. La crítica que avergüenza, la que pregunta: “¿Cómo te atreves?”, que se burla, que le busca tres pies al gato, ésa es la crítica negativa. La vergüenza es un mecanismo de control. Avergonzar a alguien es un esfuerzo para evitar nuestra propia vergüenza. Avergonzar a otro es un también intento de evitar que otro actúe de manera que pueda echar a andar nuestra propia vergüenza.

La acción de producir arte es tan escalofriante como sanadora. El arte arroja luz a los lugares que pudieron quedar en la sombra. El arte ofrece perspectiva. Hacer arte, en cualquier nivel, es un acto de valentía y una expresión de esperanza.

Cuando nuestros niños se sienten avergonzados o criticados, debemos ser muy firmes en nuestro apoyo: no reacciones ante la primera duda. No debemos dejar que el pensamiento negativo tome el control. Debemos protegernos y a ellos

tanto como podamos de la crítica inútil. A veces es imposible evitarlo por completo, y por eso, cuando la crítica negativa llegue a tu puerta, hay algunos pasos que puedes tomar:

- Aplica la dulzura. Trata al que ha recibido la crítica con una acción concreta de amabilidad.
- Revisa con detenimiento la crítica. ¿Qué es lo que te recuerda? ¿Qué te dice del crítico? La crítica es tan relevante —incluso más relevante— para el que la hace que el que la recibe.
- Haz algo con tu hijo. Si una pintura ha sido criticada por ser demasiado “loca”, hagan algo todavía más loco.

La creatividad es la única cura para la crítica.

## *Capítulo 10*

### **CULTIVAR LA HUMILDAD**

Al tratar de tener vidas artísticas, aprendemos a adoptar el tamaño adecuado. Al practicar la modestia, aprendemos humildad. También nuestros hijos toman el tamaño adecuado conforme miden sus propios esfuerzos contra sus propios estándares, no los de otros. Estamos en lo correcto al apreciar de manera activa los talentos de nuestros niños, pero aceptar las vidas creativas y los logros de sus hermanos y sus compañeros es una situación delicada. Aun con la mejor intención, exagerar los logros de los demás puede llevar al perfeccionismo, a la competitividad y a la desconexión del plan de Dios. Si permanecemos humildes, podemos empoderarnos al máximo. Y siendo humildes estamos más cerca de Dios.

## LA DROGA DE LA FAMA

Ah, la fama. Es la droga americana por excelencia, una distracción venenosa y rampante. Nos ataca a todas las edades, diciéndonos que si todavía no ha sucedido, ya no va a suceder. (Traducción: es demasiado tarde. No era lo suficientemente bueno. ¿Para qué intentarlo?) Vemos las noticias y los titulares en los periódicos del gran éxito de personas (1) más jóvenes de lo que nuestros hijos son; (2) menos talentosas, a nuestros ojos, que nosotros o nuestros hijos; (3) más ricas y glamurosas de lo que somos.

Tan pronto como empezamos a compararnos con una norma hollywoodense, estamos convenciéndonos para dejar de tomar acciones correctas.

“No puedo competir con eso”, pensamos, “por tanto, ¿por qué tratar de hacer cualquier cosa?”

O bien,

“Es totalmente injusto. Su hija no tiene tanto talento como la mía, pero su familia es rica por la oportunidad que su hija tuvo.”

Es un camino muy corto para pensamientos como “¿Para qué sirve?” Cuando pensamos “¿Para qué sirve?”, estamos peligrosamente cerca de racionalizar nuestra postura para abandonar todo esfuerzo.

Esta mañana me llamó una amiga mía. Está a la mitad de su divorcio y pronto va a ser una madre sola con su hijo. Tiene razón de estar asustada, y por lo que sé, está tratando de centrar su atención en cualquier cosa más allá de los requerimientos incómodos de su situación actual.

“Necesito escribir un libro, me dice, o un guión. Pero tiene que ser un éxito, y entonces seré rica y famosa y no tendré que preocuparme por nada.”

*Mmm*, pienso yo. “Pero tengo que escribir algo de éxito” es un lugar resbaladizo donde empezar. “Tengo que escribir lo que tengo que escribir” nos da un punto de apoyo mucho mayor. Tal vez mi amiga escriba un libro o un guión de éxito. Pero al plantearse este punto de partida como su primer objetivo, está



poniendo el listón demasiado alto para ella misma. ¿Quiere escribir? ¿Se siente llamada a escribir y expresarse así? ¿O lo que quiere es ser rica y famosa para “no tener que preocuparse de nada”? Tal vez lo que en realidad necesita es tomarse un descanso de las preocupaciones.

Ganar dinero y tener fama por nuestros esfuerzos creativos raramente nos da tregua. Más bien, sucede lo contrario. Tenemos más demanda. Tenemos más presión. Hay más solicitudes y más gente pidiendo *más*.

“La fama es un subproducto”, me dice mi amiga y agente literaria. “La gente constantemente me pide ‘házme famoso.’ La fama viene, de vez en cuando, al hacer el trabajo. No puede ser el objetivo y es la parte de la ecuación sobre la que tenemos menos poder. Mi trabajo es ayudar a los artistas a hacer un buen trabajo y que se les compense bien por él”, dice. Cualquiera que pretende ser un hacedor de estrellas está centrándose en las cosas incorrectas y, francamente, está haciendo una promesa totalmente vacía.

La fama existe en cada nivel. Puede ser a nivel nacional o internacional, o puede ser dentro de la jerarquía en nuestra pequeña comunidad. Centrarse en la fama interfiere con lo que hacemos y con lo que hacen nuestros hijos. En lugar de sentirte orgulloso de que tu hija esté en la obra de teatro de la escuela, te obsesionas en cómo quedó fuera de la foto del periódico local o cómo otra chica recibió la atención que tu hija merecía. El objetivo se vuelve tener el reconocimiento por estar en una obra de teatro, en lugar de disfrutar el proceso de participar en ella.

Al premiar el esfuerzo y elogiar el proceso más que el producto, le inculcamos a nuestros hijos el deseo de satisfacer su propio potencial. No importa el nivel de habilidad natural de una persona: para poder hacer grandes cosas se necesita mucho esfuerzo. Como decía Thomas Alva Edison: “El genio es uno por ciento inspiración y noventa y nueve por ciento transpiración”. Si nuestros hijos saben que el trabajo nunca está totalmente terminado, la profundidad de su potencial no tiene límites.

Es más efectivo recompensar la práctica diaria de piano que celebrar demasiado “ganar” un concurso de piano local. La excelencia es maravillosa, pero hay una competencia aún mayor. “Ganar” es temporal y debe ser puesto en perspectiva como una ocasión gozosa, pero que no es un fin en sí mismo. El crecimiento ocurre a chorros y con un movimiento errático hacia delante: dos pasos hacia delante, uno hacia atrás. Debemos ser gentiles con nosotros y nuestros

hijos. En el esfuerzo diario y consciente hacia delante está la magia de nuestro potencial y del verdadero poder de acción.

A todos nosotros nos gusta —y merecemos— el reconocimiento por nuestros esfuerzos. No podemos garantizar que seremos reconocidos en el momento en que a nosotros nos gustaría. Pero no vamos a estar satisfechos mientras estemos obsesionados con los elogios externos por nuestras acciones. Cuando nos centramos en lo que está fuera de nosotros mismos y nos comparamos con otros (que además nos hacen sentir que siempre nos quedamos cortos), siempre acabaremos concentrándonos en la falta. Cuando sólo vemos la falta, nuestro gozo por el proceso comienza a disminuir. Cuando sólo vemos la falta, nos quitamos el crédito y también disminuimos la excitación que pudiéramos sentir por los logros bien ganados de los demás. La fama puede ser voluble y tóxica.

En todos los niveles, en cualquier tema, la droga de la fama puede inhabilitarnos. Un estudiante en mi clase habla de su reciente experiencia en las vacaciones de verano.

“El otro día estaba en la alberca con mis hijos. Había varias madres ahí, y estaba oyendo su chismorreó sobre la clasificación en la competencia de natación de la semana anterior. Escuché cómo cuchicheaban sobre un niño que había ganado casi cada listón azul de la competencia. ‘Su madre está ahí —una de las mujeres dijo recortándola—, probablemente tratando de ver si puede hacer que su foto salga otra vez en el periódico.”

Miré a la madre en cuestión y ella no parecía estar haciendo nada en particular. Su hijo le había ganado a los otros limpiamente. Así que se los dije a las otras y, de repente, todo se quedó muy silencioso en mi lado de la alberca. Pero prefiero escuchar este silencio cargado que oír cómo una madre se queja de cómo otro niño ha tenido una ventaja injusta. Todos nuestros hijos nadan. Todos nuestros hijos ganan listones en algún momento. No es el fin del mundo. Es sólo que no quiero volverme una persona desagradable por el color del listón que otro ha ganado.

Al centrarnos en la generosidad hacia los otros y al alentarlos a ellos y a nosotros mismos, nos hacemos más fuertes. Si les enseñamos a nuestros hijos que vemos y disfrutamos sus esfuerzos, ellos los ven y los disfrutan. Las acciones pequeñas y concretas en beneficio de otros y de nuestros hijos le quitan fuerza al control que la fama tiene sobre nuestra alma. Cuando tu hija esté en la obra de teatro de la escuela, puedes alabarla haciendo con ella un álbum de recuerdos.

Podemos poner el boleto de entrada y un tira de la tela de su vestido. Somos capaces de ayudarla a practicar su parte y aplaudir desde la audiencia. Podemos hacer un video de la representación y mandárselo a los abuelos y a los amigos. Y cuando termine la obra, podemos preguntarle qué es lo que le gustaría hacer a continuación.

## COMPETENCIA

La competencia, como la niebla paralizante de la fama, es una droga en espiral. La competencia compara nuestro “dentro” con el “afuera” de otro. La competencia se centra en ganar y perder, tener éxito o fracaso, más que en la tarea que tenemos entre manos: ¿estamos haciendo lo mejor que podemos? ¿Estamos tomando los pasos que sabemos que necesitamos? ¿Estamos disfrutando nuestros esfuerzos? Cuando dejamos de concentrarnos en nosotros y ponemos nuestro interés en alguien más —por la competencia—, bloqueamos nuestro propio bien e impedimos nuestro progreso.

Es una paradoja que aquéllos que no están centrados en los otros tienen un progreso más rápido y más rápidamente llegan a su objetivo. Cuando nos concentramos en nosotros y en el siguiente paso adecuado, estamos satisfechos. Nos estamos moviendo a nuestro ritmo y estamos satisfechos con nuestro camino.

Cuando caemos bajo el hechizo de la competencia y nos fijamos en el progreso de otro en lugar del propio, fortalecemos el mito de que es uno u otro: ganará este niño o el otro. O soy la mejor madre o es ella la mejor. Debemos tener cuidado de crear un ambiente donde haya suficiente aliento para seguir adelante. Al mostrarles a nuestros hijos que apreciamos sus esfuerzos y que podemos elogiar también los esfuerzos de los otros, les enseñamos a hacer lo mismo. La creatividad no tiene que ver con ganar. Pero cuando preguntamos “¿Por qué tu hija tiene la ventaja?” o “¿Por qué su padre está ganando más dinero que yo?”, salimos de la conversación de la creatividad y evitamos con gran éxito tomar las acciones adecuadas.

La concentración en la competencia, para ser claros, es un mecanismo paralizante para la gente creativa. Ya que nuestra energía está puesta en otra persona, que por lo general conocemos, el mecanismo es especialmente efectivo. Cuando estamos tan ocupados mirando a alguien más, preguntándonos por qué todo es tan injusto, es difícil volverse hacia uno mismo y preguntar “¿Habrá terminado mi hijo la tarea y se habrá puesto a estudiar el violín?”

La verdad es que la vida de la otra persona no tiene nada que ver con la tuya. La verdad es que los logros del otro niño no desempoderan a tu hijo en nada.

Tu hijo se empodera con la acción y ésta siempre puede tomarse. Cuando nos preguntemos “¿Por qué tiene él X?” o nos quejemos “¿Acaso no es injusto?”, debemos preguntarnos de inmediato, “¿Qué acción es la que estoy evitando?”

Con frecuencia, he dicho que la competencia está en la raíz misma del bloqueo creativo. Si logramos mantener una concentración saludable en nosotros, ayudamos a nuestros hijos a que eviten muchas horas obsesionados con lo que no pueden controlar (las acciones de otras personas) y ver lo que sí pueden controlar (sus propias acciones).

Una mujer que conozco habla de crecer a la sombra de su talentoso hermano mayor. Tres años menor, ella siempre iba siguiendo sus pasos, pero “con tres años de retraso”, como ella dice. Ella se veía a sí misma como alguien con menos talento y luchaba por no compararse con él. Parecía que las cosas eran fáciles para él, mientras que para ella todo requería demasiado esfuerzo, como si fuera mucho trabajo. La competencia entre hermanos fue reforzada por la familia.

“Tu hermano es muy creativo”, le decía su madre.

Y queriendo ser como él, ella trataba de seguir sus pasos, exacerbando la rivalidad fraternal. Cuando él se puso a estudiar piano y teatro, ella también lo hizo.

“Él siempre me apoyaba, dice de su hermano, no era su culpa si yo lo veía como un niño prodigio y me comparara con él en todo lo que yo hacía. Su éxito me hacía inferir a partir de él cuáles eran mis habilidades y mi creatividad. ¿Cómo podía hacer música seriamente si no tenía el mismo talento de mi hermano? ¿Cómo podía llamarme a mí misma actriz, cuando yo era la número cinco del coro y mi hermano era el rey Arturo?”

Su historia es muy común, y por supuesto forma parte de la naturaleza humana mirar a otros a nuestro alrededor y luego medirnos con ellos. Pero nos hacemos un flaco servicio cuando decidimos que el camino de otra persona es el modelo para nuestro propio camino. Mi amiga ahora es la directora artística de un teatro. Es una visionaria que supervisa una gran compañía y su experiencia le permite entrar en acción si es necesario, ayudando con la iluminación, con la letra de las canciones, ajustando el vestuario cuando, como ella dice, se necesita “que alguien se meta.” Hoy día ella parecería ser una profesional creativa de alto rendimiento.

“¿Cómo lograste superar tus propias inseguridades?”, le pregunto.

“Probablemente no las he superado del todo”, dice. “Pero he aprendido a confiar en mí misma más y más.”

Y entonces me cuenta la historia de su primer verano, cuando se fue ella sola a casa de sus primos en Pensilvania por un par de semanas, y participó en el teatro local de la comunidad.

“Ya que mi hermano no estaba cerca y nadie en el teatro me conocía como ‘la hermana de Sam’, era libre para ser yo misma. Me veían a través de mis propios talentos y mi propio valor. Me encantaba la independencia, y a los diez años, me sentía como si ya me hubiera convertido en una mujer independiente. Estaba en la Pensilvania rural, y el teatro estaba cerca de la casa de mis primos. Podíamos ir caminando nosotros solos, adoraba tener ese tipo de autonomía. Al crecer en un suburbio de Detroit, donde se necesitaba el automóvil para todo, bajo el ojo vigilante de mis padres, me sentí muy libre personal y creativamente durante esos veranos.”

Al centrarnos en la competencia, envenenamos nuestro propio pozo. Al centrarnos en el esfuerzo positivo sobre la búsqueda de resultados, podemos avanzar a grandes pasos. Si creamos un ambiente donde los niños son alabados por tomar las acciones correctas, les enseñamos a valorar el proceso gradual de todo logro. Cuando siguen nuestro ejemplo, aprenden a sentir orgullo a cada paso que dan por su cuenta y apreciar también los esfuerzos de sus compañeros.

## HERMANOS

Con sus dos pianos, uno para el estudio y otro para la diversión, la casa de los Cameron estaba llena de música. Mi madre Dorothy tocaba la *Suite del Cascanueces*, cuando estaba feliz y el *Vals del Danubio Azul*, cuando no lo estaba. Los siete hermanos aprendimos a leer sus pautas musicales muy rápido. Mi hermana Connie tocaba música que ella misma componía, igual que mis hermanos Jaimie y Christopher. Lorrie prefería la música clásica que la calmaba cuando la casa se volvía demasiado frenética. En nuestro hogar no faltaba la música. Los que tomábamos clases de música nos íbamos hacia las teclas a practicar. Los pianos casi siempre estaban “ocupados” en la casa de los Cameron, y debíamos negociar con los otros hermanos para tomar turnos. El resto jugaba bajo los sonidos de nuestro esfuerzo. La música nos calaba hasta los huesos. Tanto Jaimie como Christopher tenían una habilidad particular con el piano. Podían improvisar cualquier cosa en una hora, a veces, creando melodías para que las chicas pudiéramos bailar.

Una vez a la semana recibíamos una clase de piano de la hermana Mary Jane. Gracias a ella aprendíamos más habilidades musicales, como leer las notas y qué hacer con la mano izquierda. Yo era buena tocando de oído, pero no tan buena leyendo música. Mi hermana Connie leía música de manera fluida, pero no podía tocar muy bien de oído.

Ya que los artistas necesitan sobre todo apoyo, debemos ser conscientes de que nosotros tanto lo estamos recibiendo como se lo estamos dando a nuestros hijos. Por desgracia, muchos hogares permiten que se forme una jerarquía natural, donde los niños que están sobresaliendo reciben más atención que esos cuyos esfuerzos no están dando todavía rendimientos.

Debemos estar alerta ante la tendencia de comparar a nuestros hijos entre sí. Por supuesto, cada niño es diferente, y es natural notar similitudes y diferencias entre los hermanos. Al etiquetar a un niño como el “musical”, puede, sin embargo, sacar del campo a otros hermanos que también hubieran podido disfrutar y en su momento, incluso, sobresalir en la misma área.

Para evitar la competencia, resulta tentador hacer que los niños tengan intereses diferentes; desgraciadamente, eso también limita su libertad de elección.

Sólo porque el hermano mayor toca el clarinete, eso no significa que esa elección ya está tomada y haya que escoger otra cosa. En el mismo sentido, sólo porque el hermano mayor toca el clarinete, eso no significa que el hermano siguiente también deba hacer lo mismo. Al alentar que los niños puedan explorar con libertad, les permitimos que hagan descubrimientos y que puedan crecer como individuos.

Mi colega Michael me cuenta lo que ha sido crecer en una familia de cuatro.

“Mis hermanos y yo teníamos entre cuatro y cinco años entre cada uno”, me dice. “En algún momento todos aprendimos a tocar un instrumento, y como mi padre es muy afecto a los deportes, todos debíamos participar también en los deportes. Las reglas básicas eran muy claras en nuestra familia. Todos estudiábamos música. Todos hacíamos deporte. Todos tratábamos de tener buenas calificaciones. Y todos teníamos eso en común. Pero fuera de eso, no podíamos ser más distintos.”

Todos los hermanos, que ahora son mayores, comparten un mismo sistema de valores, pero todos han ido en direcciones muy diferentes. Todos viven en cuatro lugares distintos del país y hacen cosas diferentes. El mayor enseña en una universidad en Boston. La segunda es una enfermera en Carolina del Sur. El tercero se quedó en el pueblo donde creció, enseñando en segundo año de primaria en la escuela a la que él mismo asistió. Y el cuarto es un guionista que vive en Hollywood.

“Sí, son muy diferentes, dice su madre, un par era muy bueno para el deporte, y el otro par lo odiaba. Sólo uno se quedó en la música, aunque a todos les gustaba. Creo que lo que hice correctamente fue tratar de determinar sus verdaderos talentos e intereses y los animé a que los siguieran.”

Le dejo saber que insistir en que cada uno siga su individualidad es algo raro, y probablemente tiene que ver con el éxito que cada uno ha tenido al hacer ahora lo que más disfrutan.

“No sé si es poco usual, pero sabía que tenía que intentarlo. Lo peor que se puede hacer es tratar de hacer a un niño que sea alguien que no es. Y sólo porque son hermanos no quiere decir que quieran las mismas cosas. Cuatro personas van a tener cuatro vidas distintas antes o después. Como conclusión: cada uno tiene que apoyar a los otros. La regla es innegociable. La malicia no se tolera en casa. Si alguien quiere intentar hacer algo, no hay que juzgarlo antes de que empiece.”



“Oh, pero sigue habiendo peleas, su madre continúa, todavía. Pero se respeta la voz de cada uno. Todos sabemos que podemos confiar en ello.”

Al darle espacio —y tener respeto— por la voz de cada uno, dejamos que los impulsos pueden pasar a la acción y los intereses desarrollarse en pasiones. Si ponemos un ejemplo de apertura, nuestros hijos pueden aprender a hacer lo mismo. Los hermanos mayores ayudan a los menores y los menores inspiran a los más jóvenes. Al mantener una actitud que inculque una actitud de generosidad en la casa y una elasticidad en cómo cada hermano se expresa a sí mismo, educamos nuestros hijos a que actúen en su propio beneficio y que acepten las ideas y los deseos de otros.

## PRESIÓN

Nuestros hijos sufren presión por distintos lados. En la escuela, los maestros pueden pedir gran cantidad de tarea sin pensar en el volumen de trabajo que les piden otros maestros en otras materias. Sus horarios están llenos y hay demasiadas actividades extracurriculares. Hoy pueden tener una lección para educar la voz, además de entrenamiento de soccer, cosas que hacer en casa y tarea. Y todavía hay que insertar ahí media hora para estudiar la guitarra, ya que la lección es el sábado por la mañana y nos perdimos la de ayer. Y, además, necesitamos ser sobresalientes en todo eso. ¿Acaso no queremos entrar en una buena universidad?

En un tiempo en el que poder entrar a un kínder privado se está volviendo un punto decisivo en la competencia para entrar a una buena universidad y en que los padres están poniendo tutores a sus hijos para entrar en una escuela pública con programas destinados a niños “talentosos y superdotados”, debemos proteger a nuestros hijos de la expectativa sin fin de que más es mejor y mejor es más. Cuando un niño siente la presión de ser un “gran” violinista cuando todavía está aprendiendo lo básico, empieza a perder la alegría del proceso y empieza a sentir que si todavía no ha llegado a ser grandioso, entonces él debe ser una verdadera decepción. Cuando recompensamos los logros con atención, en lugar de recompensar esfuerzo e interés, nuestros hijos comienzan a sentir que sólo merecen nuestro amor cuando tienen éxito.

Kristin, una escritora, creció en Manhattan donde sus padres, banqueros, querían lo mejor para ella —su única hija— con la mejor de las intenciones. Fue a las mejores escuelas desde el kínder hasta la preparatoria. Siempre estuvo cercana a escritores y con frecuencia podía mostrar su trabajo a autores a quienes admiraba. Cuando iba todavía a la preparatoria, un cuento suyo fue publicado en una revista importante.

Al verlo en retrospectiva, ella cuenta su experiencia:

“Estoy agradecida. Me doy cuenta de que tenía suerte. Pero recibí demasiado, demasiado pronto. Muchas de las oportunidades que tuve fueron por el lugar donde vivía y por quiénes eran mis padres, antes que por mis talentos o intereses. Me hizo crecer tan rápido. Yo era una pequeña adulta, no una niña.”

Kristin fue a una universidad muy selectiva, que ella describe cómo “mucho más fácil que la preparatoria”. Ahora que tiene veintitantos años, es organizada y profesional. Enseña en un gimnasio mientras busca trabajo como escritora.

“Mi problema número uno, sin embargo, es que pongo demasiada presión en mí misma. Cada día es como si empezara de cero. Siempre estoy buscando un nivel imaginario imposible en la distancia que nunca podré alcanzar.”

Kristin ahora está trabajando en su rehabilitación creativa, volviéndose consciente de su derecho a jugar y experimentar, y reconoce que la presión para tener éxito, sobre todo lo demás, es lo que le ha dificultado hacer nuevos esfuerzos con humildad.

“Tengo sólo veintiséis años, pero me siento demasiado vieja para tratar de hacer algo nuevo. No quiero que me miren con malos ojos.”

Al educar a nuestros hijos pequeños, debemos estar alertas al lenguaje que usamos y los mensajes que les damos. Los niños no son conscientes de sí mismos. No tienen miedo “de que los miren con malos ojos” cuando experimentan con cosas nuevas. Nuestro trabajo es mantener ese ambiente tanto como sea posible. Y cuando los distraiga la presión de fuera, debemos recordarles que son valiosos y merecen ser amados sin importar sus logros.

Eric tiene un doctorado de una gran escuela de la Ivy League. Creció en Filadelfia con padres inmigrantes japoneses de primera generación; él describe las presiones para tener éxito en su casa.

“Todos debíamos sobresalir en la escuela y también en otras áreas. Nos ponían a tomar lecciones desde una edad temprana. Para mí eran las de música. Para mi hermano era el golf. Nuestro hogar era muy disciplinado y reglamentado. Nos acostábamos a la diez y nos levantábamos a las cinco. Practicábamos nuestro instrumento o nuestro deporte y hacíamos la tarea con anticipación. Leíamos libros y nuestros padres ponían todo tipo de actividades educativas más allá de la escuela. Nos enseñaban, sobre todo, que el trabajo duro vale la pena y que debíamos ir a buenas escuelas. Los dos fuimos a universidades de la Ivy League. Mi hermano ahora es abogado y yo me volví investigador científico. ¿Pero podría decir que éramos creativos? La verdad no lo sé.”

Eric tiene ahora una hija.

“Soy muy consciente del elitismo académico y del esnobismo intelectual que

existe en este mundo. Detesto decirlo, pero no estoy seguro de que ahora me lo trague”, ¡y lo dice alguien que pasó diez años en los estudios de posgrado!

Él mismo al contar con privilegios académicos y honores, reflexiona sobre qué camino va a tomar con su hija.

“Tal vez no debería decirlo, me dice; yo, entre todas las personas, conozco bien lo que son los posgrados. Pero hoy día ni siquiera me importa si mi hija va a la universidad. Sólo tiene siete años y habla de cómo le gustaría ser un chef de pastelería. Es muy creativa y no me gustaría ponerle un límite a eso. Si va a la escuela de cocina y abre la pastelería con la que sueña, ¿acaso eso es hacer menos de lo que he hecho yo, con todos mis títulos? No lo creo.”

Se necesita valor por parte de un padre para no poner presión sobre su hijo. Los padres con frecuencia quieren que sus hijos tengan lo que ellos han tenido o lo que no han tenido, quieren que tengan lo “mejor”, quieren que tengan éxito. Pero si nos relajamos y observamos detenidamente *cómo* les está yendo a nuestro hijos —y no sólo lo *bien* que les está yendo— les hacemos saber que su voz personal y única está siendo escuchada, y que lo que dicen vale la pena. Al poner presión para que nuestros hijos tengan éxito, nos centramos más en el resultado que en el proceso. Y lo que debemos apoyar en nuestros hogares es la participación gozosa en el proceso.

## *Capítulo 11*

### **CULTIVAR LA INDEPENDENCIA**

Cuando les enseñamos a los niños a practicar una autonomía saludable les enseñamos a definirse a sí mismos en sus propios términos. Al ayudarlos a interpretar —y a veces a descartar— las etiquetas que se les imponen arbitrariamente, los ayudamos a verse como son: individuos originales. Al enseñarles normas sociales, también aprenden que tienen que conformarse. Cuando tratamos de estar disponibles para ellos (sin estar *demasiado* disponibles), les ayudamos tanto a echar raíces como a que les salgan alas. Con un balance entre apoyo e independencia, les damos la libertad de ser ellos mismos.

## IDENTIDAD CONTRA ETIQUETAS

Al reconocer y apoyar la propia definición que van adquiriendo nuestros hijos, tal vez nos demos cuenta de que debemos poner nuevos límites cuando el movimiento errático hacia delante nos traiga cambios cada día. Algunos límites son buenos para nuestros hijos: “Está bien cantar a todo volumen cuando estemos en la sala de la casa, pero si estamos en un restaurante y hacemos lo mismo, nos van a pedir que nos vayamos”. Otros límites son buenos para nosotros: “Como conclusión: hoy no voy a decir nada negativo sobre los esfuerzos creativos de mi hijo. Aun si está haciendo ruidos horribles con el trombón, sólo voy a apoyarlo a que practique y a recompensarlo cuando termine”. También debemos poner límites con los demás: “No le pongas etiquetas a mi hijo. No compares a mis hijos entre sí.”

Cuando se forma la identidad y permitimos que nuestros hijos elijan la medida de su independencia, debemos estar conscientes de las etiquetas. Éstas pueden darse inconscientemente, y es posible que se queden dentro por años. Stephanie estudiaba con el mismo profesor de piano desde los seis años hasta los dieciocho. Esta lección fue un gran acontecimiento semanal durante la mayor parte de su educación. Cuando Stephanie le dijo a su profesora que se iba a la universidad para licenciarse en teatro, su profesora de piano le dijo:

“Oh, pero eso sí que es una sorpresa. Yo pensaba que era tu hermano el que siempre tenía los mejores papeles en las obras.”

“No puedo creer que ella haya dicho eso, me cuenta ahora ¡alguien que también me conocía a mí! Por lo visto, estuvo muy pendiente de mi hermano todo este tiempo —él era su estudiante estrella—, pero es increíble cómo pudo decir algo así con tan poco cuidado. Y me afectó mucho, no lo suficiente para hacerme parar lo que estaba haciendo, pero sí para recordar —y repetirme— esa historia varias veces desde entonces.”

La creatividad nace de la generosidad y florece donde hay un sentido de seguridad y de aceptación. Tu hijo es más feliz cuando se siente seguro. Como padre protector, debes aprender a ponerlo en contacto con buenos compañeros. La influencia tóxica puede envenenar su crecimiento artístico. No es una sorpresa que

las influencias más tóxicas sean esas personas que tienen bloqueada su propia creatividad. Cuando ven la libertad con la que comienza a despuntar la creatividad de nuestros hijos, estas personas a veces reaccionan con celos y con acciones erradas de autoprotección.

Les pregunto a mis estudiantes cuál fue el mayor bloqueo de su creatividad cuando eran niños. Las manos se levantan disparadas.

“Que me tacharan de ‘antimusical’, la música era la actividad a la que se dedicaba mi hermana.”

“Que mis padres me dijeran que debía hacer algo productivo.”

“Mi padre me decía que dejara de leer y que hiciera algo útil por una vez.”

“Se reían de mí por querer bailar.”

“Tenía un profesor de arte que me gritaba si coloreaba fuera de las líneas.”

“Mi madre criticaba mis dibujos.”

“El sarcasmo de mi tía sobre mi poesía.”

“Mi maestro de piano diciéndome que no debía ‘perder ni una sola nota’ durante el concierto. Me paró en seco. Dejé el piano.”

“Mi madre diciéndome que era un genio. Pensé que tenía que ser perfecto. Me daba vergüenza pedir ayuda.”

Y la lista sigue y sigue. Los comentarios dichos sin cuidado y sin pensar, y muy rápidamente olvidados por el ofensor, se quedan enquistados en la psique del que los recibe y bloquean la identidad creativa. Las etiquetas —positivas y negativas— son peligrosas. Decirle a los niños que son “flojos” o que son “brillantes” tiene efectos similares: en ambos casos, el niño se ve menos inclinado a hacer lo que hubiera querido hacer de manera natural. Cuando se les llama flojos, tienen una sensación de vergüenza y entonces piensan “¿Para qué esforzarse?” Cuando se les llama brillantes, tienen miedo de cometer errores, y entonces no podrán estar a la altura de su título. El trágico resultado en ambos casos es que el niño aprende que la creatividad es peligrosa.

Al aprender que crear es peligroso, que si lo hacemos seremos etiquetados y

juzgados, nuestra respuesta será dejar de crear. Al no crear, ignoramos la parte más grande y la más preciosa de nosotros mismos.

Nuestra cultura tiene una mitología muy profunda sobre los artistas. Maestros, amigos, padres, todos pueden creer que el arte es una gran pérdida de tiempo y que los artistas están locos, que son inestables o alcohólicos. Lo contrario es casi siempre verdadero: los artistas bloqueados, con frecuencia, son locos e inestables. Los artistas bloqueados pierden mucho tiempo. El Gran Creador nos ha dado el regalo de la creatividad. Cada persona es creativa. Usar nuestra creatividad nos acerca a Dios. Al animar la creatividad de nuestros hijos, contribuimos a su acercamiento a su propio poder superior. Debes ser muy cuidadoso de salvaguardar la creatividad emergente de tu hijo. Para protegerlos hay que ser gentiles, pero firmes y saber mantenerse ahí. Permíteles el gozo de practicar su creatividad. Confía en que están en el camino correcto. Lo están. No necesitas controlar los resultados.



## REBELIÓN CONTRA CONFORMISMO

Somos una sociedad ambiciosa, y una de las cosas que forman parte de la ambición son nuestros hijos. Queremos que sobresalgan, que brillen, que tengan “lo mejor”. Queremos que sean aceptados y que encajen exitosamente en el mundo. Y así, podemos darnos cuenta de que nos resistimos a los impulsos creativos que no sirvan directamente a los objetivos profesionales de nuestros hijos o a nuestras ideas de lo que sus carreras deben ser. Podemos resistirnos a las cosas que podrían avergonzarnos o que podrían “hacernos” o “hacerlos” verse mal. Debemos tener discernimiento. Por supuesto, hay normas aceptadas que enseñamos a nuestros hijos para que puedan vivir conforme a la sociedad. Y hay otras normas que pueden desafiarse.

Una paradoja de la recuperación creativa —y del desarrollo— es que debemos hacer un esfuerzo muy serio por tomarnos a la ligera. Debemos aprender a jugar otra vez y debemos animar a los niños a que jueguen. Debemos proteger el impulso expansivo de nuestros hijos.

Podemos encontrar maneras creativas de alentar a que tengan una “rebelión apropiada”, es decir, un sentido lúdico y de travesura que pueda ser divertido para toda la familia. Con un poco de imaginación de nuestra parte, podemos animar a la creatividad al alentar un inconformismo ligero.

Valerie, la madre de un niño de ocho y una niña de doce, estaba cansada de la continua insistencia de sus hijos en el pasillo de los cereales del supermercado.

“No, no pueden comprar cereal cuyo primer ingrediente sea el azúcar”, les dijo por la milésima vez. “Eso sería como comer postre en el desayuno.”

Sus hijos siguieron rogándole, sacando cada caja con colores brillantes para leer la lista y ver si encontraban algo que pudiera pasar el estricto control del carrito de la compra.

“¿Jarabe de maíz?”, sugirió Brooke, la hermana mayor.

“No”, le recordó Valerie. “Eso es azúcar.”

“¡Pero yo *quiero* comer postre para desayunar!”, le rogó su hijo. “Ése sería el mejor día de mi vida.”

Y de repente Valerie tuvo el destello de una idea.

“Bueno, si ustedes fueran a tomar postre en el desayuno ¿escogerían cereal?”, les preguntó puntualmente. Brooke y Ryan se miraron uno al otro.

“No estoy segura”, dijo Brooke pensativa.

“¿Quieres decir, si pudiéramos tomar cualquier postre en el desayuno?”, preguntó Ryan.

“Correcto”, dijo Valerie, y sonrió.

“Entonces, sería pastel de chocolate”, acordaron los hermanos.

Los niños se miraron uno al otro, conmocionados. ¿Tendrían pastel de chocolate para el desayuno?

“Mañana es un día de fiesta especial”, Valerie continuó, fingiendo que revisaba su agenda. “Se llama el Día al Revés. Eso significa que comenzamos con el postre por la mañana, luego tenemos la cena. En la hora del almuerzo, tenemos la comida y en la cena, tenemos el desayuno.”

Valerie se rio de lo divertido que sonaba todo eso, incluso para ella.

“Así que vamos a planear el menú.”

Mientras corrían por los pasillos del supermercado, decidiendo lo que harían para la próxima comida, comenzaron a esperar con ilusión la llegada del gran día. Y tal como lo había prometido, a la mañana siguiente hubo pastel de chocolate para el desayuno.

“Ahora recuerden que esto sólo sucede una vez al año”, dijo Valerie. “Pero es muy divertido, ¿no?”

A partir de entonces, cada año, sus niños deseaban con ansia la llegada del Día al Revés. Este pequeño acto creativo de rebelión les recordó a todos que también tienen un poder que puede influir en el mundo, y que las reglas no están grabadas en piedra.

“Una vez al año, no creo que le haga daño a nadie”, dice Valerie.

De hecho, yo creo que es lo opuesto. El inconformismo juguetón dentro de unos límites de seguridad puede traer alegría y una sensación de expansión que es nuestro derecho espiritual y creativo, y que debemos experimentar.

Un punto común entre la gente a la que se le ha apoyado para ser —y permanecer— creativa es que sus padres disfrutaban de su sentido del juego. Sin que los elogiara demasiado ni los criticara muy duro, estos padres tenían una ligera influencia cuando se trataba del juego creativo.

Alexandra recuerda haber ido a un campamento de arte en el verano y también recuerda el día en que el director le dio a cada uno de los participantes un regalo de despedida, que consistía en un collar fabricado con una cuerda color anaranjado de la que colgaba una estrella de madera.

“Sólo una persona valiente usa el anaranjado”, dijo el director, mientras repartía los collares.

Fue en ese momento que ella adquirió el gusto por el color anaranjado. Al regresar a casa les contó la historia, decidiendo que iba a llevar el acto de valentía todavía más lejos. Tenía la intención de portar cada uno de los colores del arcoíris para el primer día del quinto año escolar: zapatos morados, calcetines verdes, pantalones azules, una camiseta amarilla, mostrándose bajo un suéter rojo y, por supuesto, su collar anaranjado.

“Mis padres no me felicitaron por mi atuendo brillante cuando bajé las escaleras, pero tampoco hicieron que regresara a cambiarme, dice ella. Creo que en general me dejaban que siguiera mis tendencias.”

Al apoyar a nuestros hijos y a nosotros mismos, les enseñamos a nuestros niños a ayudarse a sí mismos y a otros; de este modo fortalecen la conexión con el Gran Creador. Gracias a esta conexión, su creatividad se desarrollará y los caminos se abrirán ante ellos. No necesitamos saber cómo. Sólo necesitamos confiar en que nuestros hijos se mueven en la dirección correcta, y dejarlos que se muevan hacia la fe.

## ADMINISTRAR LA DISPONIBILIDAD

Determinar cuán disponibles debemos permanecer para nuestros hijos es un acto continuo de equilibrio. Hay tiempos en que elegimos no estar disponibles, cuando necesitamos retomar fuerzas de nuestro lado. Hay otras veces cuando estamos demasiado ocupados con el trabajo y no podemos estar en casa. Y hay otras ocasiones cuando debemos ser cuidadosos para no estar *demasiado* presentes. Nuestros compromisos diarios —hacia nosotros, hacia nuestro trabajo y hacia nuestros hijos— deben ser barajados con cuidado. Forma parte de nuestra labor determinar los horarios familiares necesarios. Debemos hacer que tanto el trabajo como las necesidades educativas, las citas y los deseos encajen. También debemos ser sensibles —y reaccionar adecuadamente— a nuestras necesidades emocionales y espirituales. Éstas determinan la cantidad de tiempo que pasamos juntos y el tiempo que pasamos separados.

Por lo general, nuestro impulso es pasar más tiempo con nuestros hijos de lo que es en realidad posible o aceptable. Queremos ser “buenos padres” las veinticuatro horas, siete días a la semana. Creemos que siempre tenemos que estar “a su alcance”. Pero esto no es realista. No les hacemos a nuestros hijos un favor, si siempre estamos disponibles a sus demandas. Es mejor crear para ellos un modelo del mundo, donde no obtengan una gratificación inmediata a sus necesidades. Cuando le dije a mi hija “ahora no, mamá está escribiendo”, le enseñé a tener paciencia y sensibilidad. Nuestros hijos aprenden ambas cualidades. Cuando hablo por teléfono con mi hija, ella me pregunta de manera sistemática: “¿Es un buen momento para hablar o estás ocupada?” Entonces le digo cuáles son mis límites. “Tengo que dejar la casa en veinte minutos. Pero podemos hablar quince minutos.” También hay momentos en que estoy haciendo algo y no puedo hablar. Mi hija comprende que la llamaré en cuanto pueda.

“Necesitas tiempo para ti”, fue lo que me enseñó mi sabia amiga Julianna McCarthy. “No es egoísta cuidarte a ti misma. Les ayuda a ambas.”

Me insistió en que contratara una niñera y que tomara el tiempo y el cuidado para tener una cita con el artista semanalmente y hacer algo que me gustara o me interesara yo sola. Julianna insistía en que debía “llenar el pozo” conscientemente y de manera regular. Como padre, sacas demasiado de tu propio

pozo interior y debes hacer un esfuerzo consciente para volver a llenarlo.

Cuando pasa mucho tiempo antes de que volvamos a llenar el pozo interior, tenemos el riesgo de sentirnos mártires y de acumular resentimiento. Nuestros hijos pueden distinguir cuando estamos disponibles de buen grado y cuando lo hacemos de manera forzada. Si estamos en armonía con nosotros mismos, nos cuidamos mejor. Al cuidarnos, estaremos en armonía con nuestros hijos. Si damos el ejemplo de atender a nuestro propio cuidado, les enseñamos a ellos lo mismo.

Cuando tenemos que pasar largos periodos de tiempo en el trabajo, podemos sentirnos culpables o impacientes ante horarios que parecen fuera de nuestro control. Pero si aceptamos nuestros ritmos y valoramos nuestro tiempo en el trabajo y nuestro tiempo en casa, nuestras vidas pueden enriquecerse. Siempre hay un buen balance que podemos encontrar. Siempre podemos mejorar la manera como manejamos la realidad de encajar el trabajo y la vida familiar.

David, un empresario, trabaja frecuentemente por negocios.

“Forma parte de mi realidad”, dice.

Su compañía tiene tres sucursales y aunque la oficina principal está en Miami, tiene que viajar muchas veces a Nueva York y a Los Ángeles.

“Tengo que ir”, me dice. Pero mis tres hijos saben que cuando viajo, siempre les traigo un regalito. Es algo muy pequeño —tal vez una gorra de beisbol o un libro para cada uno de ellos— pero trata de traer un *souvenir* para cada uno de los niños, para que sepan que pienso en ellos cuando estoy de viaje.

Aunque los horarios de trabajo y de viaje de David son intensos, mantiene un contacto directo con sus hijos, sin importar dónde esté.

“He aprendido que incluso un poco puede ser mucho”, dice. Tomar diez minutos para realmente escuchar las aventuras de mis hijos en ese día, y decirles que los quiero, sin importar lo que esté pasando, nos hace sentir a todos conectados. A veces me gustaría pasar cada día por completo con mis hijos. Pero sé que para nosotros las cosas están bien así. Sólo me aseguro de hacer el esfuerzo cada día, sin importar lo que pase.

Los tres hijos de David están de acuerdo.

“Papá siempre sabe lo que estamos haciendo, dice Mike, el hijo mayor; yo

no siento que no estemos en contacto, a pesar de que viaja mucho. La verdad es que pasa mucho tiempo con nosotros.”

Cuando David le pregunta a Mike si le gustaría que él estuviera todo el tiempo en casa, Mike esboza una pequeña sonrisa.

“Eso ya no lo tenemos cuando estamos de vacaciones. Y creo que es suficiente.”

Pero no podemos ignorar ni controlar completamente la realidad de nuestra vida. Lo importante es recordar que no necesitamos estar todo el tiempo disponibles para nuestros hijos. Es el tiempo de calidad, y no la cantidad de tiempo, lo que determina nuestra relación con ellos.

Por otro lado, demasiado tiempo también puede ser contraproducente. Si nuestros horarios hacen que pasemos la mayor parte de nuestro día con nuestros hijos, debemos estar alerta de no generar codependencia con ellos.

Dannie, una madre ama de casa que también lleva ahí la enseñanza de su hija, habla de la situación opuesta de la de David.

“Tengo que tener cuidado de no estar demasiado disponible para mi hija, me dice, podemos fácilmente quedar enredadas una en la otra. Hacer el aprendizaje escolar en casa es un elemento muy fuerte que se añade en la intensa relación madre-hija. Es la elección correcta para nuestra familia, pero es un acto de equilibrismo.”

Dannie ha aprendido por experiencia.

“Cuando pasamos demasiado tiempo ‘sólo las dos juntas’, parece que ambas tenemos una regresión, me cuenta. Mi hija necesita los mecanismos de control y equilibrio de un grupo de amigos, y dado que no puede tener eso a través de la escuela, debo tener el cuidado de proveérselo yo.”

Cuando Dannie planea encuentros de juego y otras actividades para su hija, es consciente de que la está poniendo en situaciones donde otros adultos están a cargo.

“No puedo ser la única en decirle lo que tiene que hacer, me cuenta Dannie, le afectaría rápidamente y creo que dejaría de escucharme.”

Conforme determinamos la cantidad adecuada de disponibilidad para nuestro bien y el de nuestros hijos, hacemos malabarismos en cada esquina entre deseos y realidades. Una cosa que aprendió Dannie en su propia casa es que era importante poner límites en lo que se refiere al cuarto de los padres. Aunque su hija hubiera querido que todos durmieran juntos, este límite era especialmente útil en un hogar en donde es fácil quedar demasiado atado a los demás.

“Dejamos que entre a nuestra habitación a las nueve de la mañana durante el fin de semana para acurrucarse un rato con nosotros, pero no en cualquier otro momento, dice. Es bueno que ella tenga su propio cuarto, su propia cama y un espacio que sea sólo suyo. Y lo mismo para mi esposo y para mí.”

A veces la cantidad de tiempo que tenemos para nuestros hijos está dentro de nuestro control, y a veces no. Al mantener los ojos abiertos para tener “suficiente” tiempo también implica estar alerta para cuando es demasiado. Si damos a alguien suficiente espacio para respirar y suficiente espacio para “ser”, estamos construyendo una familia a la vez unida y autónoma.

## RAÍCES Y ALAS

“Lo que sucede cuando te vuelves padre”, dice Scott, “es que vuelves a vivir tu niñez otra vez. Cuando mis hijos experimentan la emoción de enfrentarse a las olas por la primera vez, es como si yo estuviera jugando también en el océano por la primera vez. No pensé que eso me fuera a suceder. Es divertido.”

Compartir tu pasado con tu hijo puede ser una parte emocionante de ser padres. Al abrirlos hacia nuestras experiencias favoritas, volvemos a experimentarlas nosotros y creamos un vínculo entre pasado y futuro. Al llevar nuestras propias tradiciones, preparamos el camino para que nuestros hijos las aprovechen.

“La gente ya no juega lo suficiente”, dice Marcia, una mujer de Chicago, madre de dos hijos pequeños. “Y no me refiero a los videojuegos, sino a juegos en lo que tienes que pensar, como Celebrity o Scattergories. Los padres necesitan divertirse con sus hijos. Y, por ejemplo, ir a un evento deportivo no es nada divertido para mí. Llevarlo a clases de natación, tampoco. Me refiero a divertirse como en la época en que estaba creciendo. Me asombra que los chicos ya no sepan jugar así.”

Al visitar el acogedor y ocupado hogar de Marcia, la veo dirigir las grandes cantidades de energía que vienen de sus niños y sus amigos, mientras se mantiene centrada en hablar conmigo.

“Todos vengan a la mesa”, los llama. “Voy a ordenar una pizza. Y mientras la esperamos, vamos a jugar un juego.”

Hay algunas quejas, pero luego de unos momentos, los niños están reunidos alrededor de la mesa, proponiendo ideas para los condimentos de la pizza y acomodándose en sus sillas.

“Ok, ok, los llama Marcia, ya los oí y tengo sus pedidos. Ahora díganme, ¿tienen alguna idea de cómo se juega Scattergories?”

Sus hijos lo saben, pero no los otros niños.



“Bien, dice Marcia, entonces vamos todos a aprender.”

Y Marcia les cuenta las reglas y luego de un comienzo caótico, ya están todos jugando. Los niños están entreteniéndose entre sí con sus respuestas, conectando en una manera que no había visto mientras que se perseguían unos a otros por la casa. Cuando llega la pizza, la devoran, pero el juego no para.

“¿Lo ves?, dice Marcia, es más divertido de lo que habías pensado, ¿no es cierto?”, Marcia se vuelve a mí mientras los niños se dispersan. “La cuestión es que si no han probado otra cosa, no saben que tienen otras opciones. Si no se las enseñas, ¿cómo esperas que lo aprendan? Yo creo en los juegos. Juegos de coches, juegos en casa —me parece que las películas en un autolavado son una mala idea. Yo trato de poner un ejemplo de creatividad. Es la mejor cosa. ¿Quieres que ellos lean? Lee tú. ¿Quieres que jueguen juegos de mesa? Pues házlo tú, con y sin ellos.”

Marcia está en lo cierto. Así que se lo digo. Sus hijos son la prueba viviente de ello. Son atletas, pero también han actuado en el teatro local y en obras escolares. Están aprendiendo a tocar instrumentos. Son niños pequeños y se mueven al ritmo desenfrenado de los niños pequeños. Pero están expuestos en maneras grandes y pequeñas a las oportunidades creativas y a la creatividad de las generaciones que los han precedido.

Si es posible viajar para ver a los parientes o ver lugares donde han crecido nuestros ancestros, vale la pena hacerlo. Si es demasiado prohibitivo, se les puede contar historias a los niños. Les puedes contar historias de cuando eras pequeño. Pídeles que te cuenten una historia de su propia vida. Si tus ancestros eran alemanes, vayan a un restaurante alemán. Aprende a contar hasta diez en alemán. Abre una puerta —cualquier puerta— a la rica historia de tu pasado, y tu hijo va a sentirse enriquecido.

A veces podemos darle raíces a los sueños de nuestros niños, pero necesitamos que alguien más de la familia les dé las alas. Cuando podemos compartir su desarrollo con otro miembro de la familia, se nos da un regalo raro y valioso.

Sarah, la joven madre de una niña de tres años, Eva, nunca se interesó en el teatro. Cuando era niña, a sus padres les gustaba ponerla en contacto con tanta creatividad como les era posible, llevaban a sus hijos a producciones de teatro local y escolar. Aunque Sarah no se sentía tentada a subir a los escenarios, le gustaba ser espectadora, y aunque no le interesaba participar, la entretenía muchísimo.

El hermano más joven de Sarah, Toby, tenía una historia completamente distinta. Aunque sólo tenía tres años cuando vio su primer espectáculo musical, de inmediato se sintió cautivado. Ahora es un director de teatro profesional y todavía habla con emoción de sus primeros recuerdos de la infancia.

“Creo que fue en la primaria cuando vi mi primer espectáculo, recuerda Toby, pero fue tan impresionante como si hubiera sido un musical de Broadway que veía por primera vez. No podía creer mis ojos. Para mí era pura magia. En mi trabajo, trato de recrear ese sentimiento para mi público. Siempre me pregunto si mi antiguo ser está sentado en la audiencia de esos espectáculos. Yo creo que sí.”

Ya que Sarah y Toby fueron educados en el valor de la creatividad en todas sus formas, Sarah está comprometida a darle a Eva el mismo regalo.

“En realidad, no entiendo el teatro, pero a Eva parece gustarle mucho, dice Sarah. No es mi pasión, pero cualquier cosa que le guste a ella me parece bien. Sus reacciones son tan fascinantes para mí como cualquier cosa que pase en el escenario. Siempre la llevaré a ver tanto teatro como pueda. Y cuando quiera participar, la apoyaré a que lo haga.”

Toby no podía estar más entusiasmado de ver que su sobrina comparte algunos de sus intereses. Al visitarla, le lleva películas musicales y CDs. Le gusta representar algunas escenas con ella y la anima a que ella haga sus propias escenas.

“Eva se está volviendo una actriz”, dice Sarah, riéndose. “Yo me quedo al margen cuando ella está creando sus personajes. Es de lo más chistoso ver cómo va avanzando con estas cosas, constantemente creando historias y ‘representándolas’ para mí. Siempre seré un miembro entusiasta de su audiencia ahora, y también luego si decide subirse a los escenarios de verdad.”

El gran regalo de Sarah a Eva es su atención y sus aplausos. Al otorgarle esto, le está dando raíces. Eva tiene en Toby no sólo una conexión con su familia extensa, sino un aliado que habla su propio idioma, que le ofrece regalos que la hacen avanzar más allá de lo que ella había imaginado o de lo que ella ha experimentado, ayudando a que sus pasiones puedan despegar. Desde su posición en la audiencia, Sarah hace que Eva se sienta segura. Dejando que ella represente sus historias en la sala de su casa, Sarah también le da raíces a Eva. En su papel de público, parecería que realiza una no-acción, pero el regalo de la atención puede ser la acción más importante de todas.

Al exponer a nuestros hijos a todo lo creativo que esté a nuestro alcance, les damos la posibilidad de encontrar diversión y conexión. Al compartir nuestras pasiones y nuestras historias con nuestros niños, les transmitimos que ellos también son parte de esta historia y de esta pasión. Cuando les permitimos que hagan conexiones, les damos alas a sus sueños.

## *Capítulo 12*

### **CULTIVAR**

### **LA FE**

La creatividad requiere fe y la fe requiere que dejemos el control. Estamos tan entrelazados dentro de la trama de la vida de nuestros hijos, que es fácil que sintamos que debemos jugar a ser Dios con ellos. No lo necesitamos. Podemos llevar a gente positiva dentro de su vida y dentro de la nuestra, pero nuestros hijos ya tienen —y siempre tendrán— su propia conexión única con un poder superior. Esto siempre podrá ser para nosotros una fuente de consuelo. Al aprender a ser útiles, nuestros hijos se conectan a un plan mayor. Al practicar su creatividad, nuestros hijos se acercan a la divinidad. Cada uno de nosotros alberga una chispa divina, y esa chispa puede crecer hasta ser una flama inalterable. Iluminados por un fulgor interior, las vidas de nuestros hijos se vuelven linternas, mostrando el camino para ellos y para los otros.

## ESPEJOS AFIRMANTES

Los espejos afirmantes son gente que ve lo mejor de nosotros mismos, que nos refleja una imagen más grande y expansiva de lo que podemos sentir. Ellos ven nuestro potencial y responden a nuestras ideas con excitación y fe. Debemos buscar a estas personas para nosotros y también para nuestros hijos. Eso significa que no sólo debemos ser un espejo afirmante para ellos, sino que ellos deben estar rodeados de otras personas que alimenten su creatividad —no de gente que trate de domesticarla “por su propio bien”. Algunas de nuestras amistades van a inspirar nuestra imaginación artística, mientras que otros van a tratar de matarla. Lo mismo se aplica a gente que rodea a nuestros hijos en su etapa de desarrollo.

Eso no quiere decir que podamos controlar cada influencia en su vida. Por supuesto que no podemos. En su camino, podrán encontrar a un profesor frustrado o a un entrenador despiadado, y no es una mala cosa que ellos aprendan a poder lidiar con gente así. No todos van a jugar bien en el mundo. Pero idealmente, podemos trabajar para asegurarnos de que la mayor parte de la gente que los rodea los apoye y los ayude, y podemos enseñarles a que aprendan a discernir.

Hay una conexión entre fortalecerse y respetarse a uno mismo. Conforme fortalecemos y respetamos nuestro artista interior, también aprendemos cómo fortalecer y respetar el artista interior de nuestros niños. Conforme reflejamos sus mayores y más importantes calidades, se desarrollan más y pueden llegar a realizar su potencial creativo.

La creatividad es oxígeno para el alma de nuestros niños. Apartarlos de su creatividad los vuelve salvajes. Nosotros no somos distintos: si nos maltratan con frecuencia, día tras día, a través de horarios que no dejan espacio para poder parar y darnos cuenta de dónde estamos, o si estamos rodeados de gente que nos rebaja, empezamos a reaccionar como si estuviéramos luchando por nuestras vidas. Y lo estamos. Cuando ponemos a nuestros hijos en cajas y no dejamos que su creatividad se desarrolle, ellos se rebelan, reaccionan con rabia y actúan como si estuvieran luchando por su vida. Y lo están.

Al trabajar, enseñar y hablar con mucha gente que ha podido continuar su

ejercicio creativo desde la infancia hasta la edad adulta, me encuentro con que sus respuestas son muy similares. En el camino, algún espejo afirmante —o varios de ellos— los apoyaron para que siguieran adelante. Muchas veces fue uno de sus padres. Cuando esto sucede, el niño está en una buena posición.

Un estudiante en mi clase es un músico profesional. Le pregunté qué fue lo que lo llevó a cumplir sus sueños. Me responde sin dudarle:

“Mis padres. Sin lugar a dudas. Nunca me hicieron sentir tonto o culpable por tener interés en las artes y por desarrollar una carrera en este campo. Me han ayudado financieramente y espiritualmente en tiempos en que requería de su apoyo más que de cualquier otra cosa. Mi padre me dice lo afortunado que soy al haber podido encontrar mis pasiones y creatividad a una edad tan temprana, mientras que mucha gente todavía está buscando algo a lo que entregarse.”

Eso suena muy cierto. Yo diría que todo el mundo está buscando algo a lo que entregarse. Todos hemos sido destinados a ser creadores. Hay muchas maneras como esto puede manifestarse; aquéllos que pueden practicar, plasmar y transmitir el acto de poderlo hacer son los espejos afirmantes que todos necesitamos.

Mi propio respeto a mí misma como artista viene de hacer ese trabajo. El respeto que tendrán nuestros hijos en sí mismos viene de poder emprender acciones creativas, de hacer trabajo creativo. Si luchamos conscientemente porque así suceda, les estamos diciendo: “La perspectiva única que tienes en realidad importa. Quiero escuchar lo que ves y lo que piensas.”

Pequeñas acciones pueden tener gran impacto. Peter, un actor, describe cómo su madre iba a cada una de las representaciones que hizo en la primaria.

“Sabía que ella estaba ahí para apoyarme, dice, nunca se perdía un espectáculo. Saber que estaba en la audiencia me decía que ella se sentía feliz de que lo estuviera haciendo. Y el saber que ella se sentía feliz con ello, me ayudó a afirmar que en realidad soy un actor. Me ayudó a admitir que actuar también era lo que me hacía feliz.”

Ser un espejo afirmante puede manifestarse también de otras maneras. Cuando lanzamos a nuestros hijos sobre sus propios recursos creativos, les enseñamos a ver dentro de ellos mismos. Al hacerlo, reconocemos que hay algo dentro de ellos que vale la pena buscar.

“Mi madrastra tuvo el mayor impacto posible sobre mi creatividad. Ella restringía el uso de nuestras formas ‘perezosas’ de entretenimiento”, dice Michelle, “y nos obligaba a pensar creativamente para divertirnos. Ya que no se nos permitía ver la tele durante el día y no queríamos lavar los platos el sábado por la tarde, encontrábamos otras actividades. Mi hermano que era más introvertido y yo jugábamos con ‘amigos imaginarios’, mientras que mis otros hermanos jugaban fútbol en la isla de pasto al final de la calle. Yo no tenía muñecas, así que hacía ‘gente de papel’ con el papel de la impresora. Me pasaba horas dibujando sus vestidos, sus pequeños teléfonos, su maquillaje y sus canastas con comestibles.”

La creatividad está en lo específico, en lo bien imaginado. No es una coincidencia que cuando la gente habla de sus recuerdos de infancia al desarrollar la creatividad, hablan de experiencias y acontecimientos específicos. Ser un artista significa poder reconocer y apreciar lo particular.

“Mi pasión por la comedia viene de mi abuelo, continúa contando Michelle, era muy pequeña cuando él se sentaba frente a mí y me hacía caras. Recuerdo tomar el tren para ir a visitarlo cuando era un poco mayor, y cuando lo veía caminar hacia mí, él venía haciendo su número de ‘viejito’. Allí estaba él en la distancia, cojeando para acercarse al tren, con los ojos medio cerrados. Cuando hacía personajes para él, a veces imitando los suyos y a veces inventando a otros, él era mi mayor admirador. Actuaba como si cada cara que yo hacía fuera chistosa. Se reía de todos mis chistes. Que creyera que yo era graciosa es lo que me hizo creer que yo era lo era.”

Hoy Michelle es una comediente que hace improvisaciones. ¿Su mejor personaje? “El viejito cojeando”.

Matar los sueños creativos porque son “irresponsables” es una manera de ser irresponsables con nosotros mismos. El creador nos ha hecho creativos a todos. Al usar la creatividad y alentar a que otros lo sean, es aceptar el trato. Y aceptar el trato es el principio de la verdadera aceptación de uno mismo. Aceptar a otros y reflejarles la mejor y mayor expresión de sí mismos, nos convierte en un espejo afirmante. Cuando animamos a nuestros niños mediante maneras sencillas y juguetonas, les reflejamos el potencial de sus capacidades.

## SER ÚTIL

Jenna Schwart era la niñera del barrio que vivía en una calle pequeña en un suburbio de Minneapolis. Ella tenía cuatro hijos y más bien poco dinero, así que abrió su casa y ofreció sus servicios. Aceptaba a todos los del vecindario; su lema era “Siempre hay espacio para uno más”. Atendía a niños cuyo número llegaba hasta los dos dígitos, por lo que la regla que imponía era “Puedes hacer un desastre, pero luego limpia”. Los niños sabían que ir a casa de Jenna significaba poder dedicarse a juegos locos y a hacer mucho desastre. Algunos de los padres más rígidos de la cuadra cuestionaban los métodos de Jenna, pero sabían que a sus hijos les encantaba.

Por su parte, ella adoraba pasar su tiempo con los niños del vecindario. “Mientras más, mejor”, canturreaba. Le gustaba mucho presentar unos niños a otros, en especial cuando nuevas familias llegaban al barrio.

“No hay manera más rápida de conocer a los vecinos que venir a mi casa”, decía con orgullo.

Sentía una gran satisfacción cuando veía que algunos niños se hacían amigos y sus mejores momentos eran cuando podía hacer reír a los niños pequeños o cuando los ayudaba a entender mejor sus problemas de matemáticas.

“Me hacía sentir tan feliz, me contaba, era como hacer que alguien tuviera un mejor día. Y eso hacía que el mío fuera mucho mejor.”

Jenna describía la profunda satisfacción que viene de poderse sentirse útil.

Mi amiga Maude dice que ella cree que “los maestros y las enfermeras definitivamente se van al cielo”. Maude está refiriéndose a las personas que dedican sus vidas a ser útiles. Con casi siete décadas en una profesión de servicio, ella ha visto incontables actos de abnegación —muchos de ellos realizados en silencio, sin ninguna expectativa de recompensa—, que han cambiado muchas vidas para mejor.

Nosotros podemos y debemos sentirnos inspirados por gente cuyos actos de



servicio han enriquecido nuestras vidas. Cuando somos afortunados, los maestros van a tomar este papel en la vida de nuestros hijos. Sharon describe la influencia que el maestro de teatro de su hijo ha tenido, al punto de “transformar su vida.”

“Tyler sacó a Peter de su ensimismamiento, dice con sus ojos llenos de lágrimas, él vio el potencial que tenía mi hijo para crecer, y no aceptaba un no por respuesta. Animó a Peter a que probara la actuación, a que probara la oratoria y la comedia. Yo sabía que Peter tenía talento, pero no sabía lo que podía hacer con él. Tampoco sabía cómo convencerlo para que hiciera algo de teatro fuera de nuestra sala. Tyler sabía cómo y no sé cómo agradecerse.”

Podemos buscar ese tipo de gran mentor que inflencie a nuestros hijos y podemos tratar de que nuestros hijos entren en contacto con ellos. Tal vez no sepamos cómo enseñarlos a bailar, pero sí podemos poner en sus horarios una clase de danza. Un padre en California me contaba que “todo” lo que él hacía era llevar a sus hijas a sus actividades. Fuera de eso, decía, no creía que él tuviera ningún mérito en que ellas hubieran resultado gente tan creativa. Pero llevarlas a sus actividades todos los días, año tras año, fue sin duda un acto noble. Su apoyo literal y liberal —de dinero, tiempo y energía— hizo posible que ellas se desarrollaran como lo hicieron.

Una de sus hijas me cuenta por qué piensa que ella y sus hermanas terminaron dedicándose al arte.

“Creo que mis padres estaban convencidos de que era necesario que estuviéramos dentro de comunidades y actividades que implicaran a gente creativa. Aunque a mis padres les gusta el arte, ninguno de ellos siguió esos impulsos durante su niñez. Su voluntad de apoyarnos a mí y a mis hermanas en todas esas experiencias nos permitió estar contantemente rodeadas de otras personas creativas y gente de nuestra edad que se interesaban por las mismas cosas.”

Esas hermanas también se apoyaron unas a las otras. También puede practicarse entre hermanos el acto de servicio desinteresado al transmitir su conocimiento al siguiente hermano. En la casa de los Cameron, en cuanto uno aprendía algo, estaba encantado de enseñárselo a los demás. Este trabajo como mentor tiene su recompensa dentro de sí mismo. Si ayudamos con el esfuerzo de los otros también le damos energía a nuestro propio esfuerzo. Dando el apoyo al sueño de otro contribuye a que nuestros propios sueños se clarifiquen.

## DIOS ESTÁ A CARGO

La creatividad necesita fe. La fe requiere que abandonemos el control. Pero si somos el padre, ¿no estamos a cargo? No exactamente. Decidimos lo mejor que podemos, escuchamos y tomamos acción. Pero debajo de esto queda la fe en algo mayor, la fe de que algo está guiándonos en cada movimiento, de que nuestros instintos en realidad son fiables y que en Dios se puede confiar.

No estamos acostumbrados a pensar que la voluntad de Dios para nosotros y para nuestros sueños coincide. Con frecuencia, asumimos que la voluntad de Dios para nosotros y nuestra voluntad están en extremos opuestos. Nos creemos el mensaje de nuestra cultura: la vida es dura. Sé virtuoso. En realidad, lo opuesto es cierto: la vida es bella. Vive con abundancia. Nunca estamos solos y nuestros hijos tampoco lo están. Nosotros no podemos ser todo para ellos, pero podemos confiar que ellos recibirán todo lo bueno. El universo siempre apoyará la acción positiva creativa. Nuestros sueños más verdaderos para nosotros y nuestros hijos son en realidad la voluntad que Dios tiene para nosotros.

Cuando Domenica era preadolescente, estaba en una escuela pública en Chicago. La mandé ahí para evitar que estuviera en el ojo público: su padre estaba volviéndose cada vez más famoso y cada vez más controvertido. Hizo una película llamada *La última tentación de Cristo*. Se creó tal escándalo que éste llegó de Nueva York hasta Chicago. Los compañeros de Domenica comenzaron a burlarse de ella sin piedad. Al principio no tomé la situación muy en serio. Después de todo, pensé, eran demasiado jóvenes para entender. Pero que fueran muy jóvenes o no, que estuvieran simplemente repitiendo los prejuicios de sus padres, la realidad era que ella era el blanco de su crueldad. Llegaba de la escuela llorando. Se sentía como una extranjera y como una marginada, y quería defender el honor de su padre. Por fortuna tenía un maestro muy empático, Jeff Thornton, que me llamó y me explicó que a Domenica en realidad la estaban aislando y atacando.

“Hago lo que puedo, me dijo, pero no puedo hacer más. Me temo que ella sobresale entre todos como un pulgar herido.”

Luego de mi conversación con el señor Thornton, comencé a explorar otras opciones. Había dos escuelas privadas en las que la fama del padre de Domenica

encajaría con la celebridad de los padres de otros estudiantes. Elegí la Escuela W. Parker porque pensé que podía ofrecer el mejor ambiente para ella. Con el apoyo de su padre, Domenica se fue a la Escuela W. Parker, donde su interés por las artes fue recompensado con atención positiva. Ella comenzó a aprender técnicas teatrales, como iluminación y sonido. Además le gustó a un chico mayor llamado Tony. En esa época, yo todavía la consideraba demasiado joven para tener citas. Veinte años después, Tony volvió a encontrar a Domenica. La invitó a cenar y luego siguió un romance que los llevó a un feliz matrimonio.

“Mamá, yo le gusté cuando tenía lentes y frenos en los dientes”, exclamó Domenica.

La creatividad —como la misma vida humana— comienza en la oscuridad. El proceso es guiado por algo mayor de lo que podemos entender, y debemos dejar que nos guíe.

El misterio se encuentra en el corazón de la creatividad. Y también la sorpresa. Debemos confiar en la oscuridad. Debemos reflexionar —y dejar el tiempo y el espacio para que nuestros hijos también lo hagan—, en lugar de avanzar como una pequeña máquina por un camino continuo. La verdad es que es así como creamos las mejores ideas, y también a los niños con las mejores ideas. Déjalos que crezcan en la oscuridad y el misterio. Ofrece una guía, pero deja que tomen su propia forma única. Todos nacemos como seres creativos. Todos fuimos destinados para crear, para siempre.

Hoy, mi hermosa nieta, Serafina Rose, me recuerda que debo estar abierta al bien y abrir la puerta al misterio. Al tomar su pequeña mano, recuerdo: Dios es el Gran Creador.

*Agradecimientos a...*

*La familia Cameron*

*La familia Lively*

*Tyler Beattie*

*Sara Carder*

*Linda Kahn*

*Joel Fotinos*

*Susan Raihofer*

D. R. © Julia Cameron, 2014.

*El camino del artista para padres*

De esta edición:

D. R. © Santillana Ediciones Generales, S.A. de C.V., 2014.

Av. Río Mixcoac 274, Col. Acacias.

México, 03240, D.F. Teléfono (52 55) 54 20 75 30

[www.librosaguilar.com/mx](http://www.librosaguilar.com/mx)

f: /aguilarmexico

t: @AguilarMexico

ISBN: 978-607-11-3174-4