

**EL AMOR MATERNO
PERDONA.
EL AMOR PATERNO
EXIGE.**

507 págs.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, por ningún medio, ya sea informático, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro, así como su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso, sin previa autorización por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Esta obra se ha elaborado con fines didácticos, por lo que el editor, autor, o cualquier persona relacionada con la misma se exoneran de toda responsabilidad resultante de las actuaciones de cualquier clase realizadas en base a esta obra, así como de cualquier error u omisión que pudiese contener.

Copyright © masmasculino.com

Índice

Introducción	23
PARTE PRIMERA: DOS FORMAS DE AMAR A UN HIJO	38
Capítulo 1: El amor materno y el amor paterno: una diferencia que todos intuimos	38
1.1. La pregunta central: ¿quieren de la misma manera una madre y un padre?	38
a. Amar a la persona y valorar su comportamiento	38
b. Permanecer al lado del hijo frente a esperar algo de él	40
c. El amor como refugio y el amor como impulso	41
d. Por qué la diferencia se percibe especialmente cuando el hijo fracasa	42
e. Las excepciones que impiden convertir las tendencias en reglas absolutas	44
1.2. «Te quiero pase lo que pase»: la dimensión incondicional del amor	45
a. El hijo querido por el hecho de existir	45
b. Pertenencia y seguridad emocional	46
c. La necesidad humana de disponer de un lugar al que regresar	47
d. Diferencia entre amar incondicionalmente y aprobarlo todo	48
e. El peligro de confundir aceptación con ausencia de límites	49
1.3. «Espero algo de ti»: el amor que introduce exigencia	49
a. Reconocimiento y expectativas	49
b. El deseo de que el hijo avance	50
c. Aprobación, orgullo y decepción	51
d. La experiencia de tener que responder ante alguien	52
e. Cómo puede la exigencia convertirse también en una forma de amor	53
1.4. Perdón y exigencia como funciones complementarias	54
a. El hijo que necesita ser perdonado	54
b. El hijo que necesita asumir consecuencias	54
c. Aceptar a la persona sin justificar su conducta	55
d. Exigir sin retirar el afecto	55
e. La combinación de ternura y responsabilidad	56
1.5. Madre y padre como tendencias, no como destinos biológicos inmutables	56
a. Diferencias individuales	56
b. Influencia de la personalidad	57
c. Historia familiar de cada progenitor	57
d. Cultura, educación y contexto social	58
e. Madres exigentes y padres profundamente protectores	58
1.6. Qué pretende demostrar este libro	59
a. Comprender antes que juzgar	59
b. Separar funciones parentales de estereotipos	59
c. Analizar situaciones normales y extremas	60
d. Comprender qué recibe el hijo de cada vínculo	60
e. Recuperar el valor psicológico de la complementariedad	60
Capítulo 2: ¿Qué significa realmente amar a un hijo?	62
2.1. El amor parental como vínculo diferente del amor de pareja	62
a. La permanencia del vínculo	62
b. La responsabilidad hacia una persona dependiente	63
c. La ausencia inicial de reciprocidad	63
d. El paso progresivo hacia una relación entre adultos	64
e. Por qué un hijo nunca es emocionalmente un desconocido	64
2.2. Amar a alguien y aprobar lo que hace	65
a. Dos conceptos psicológicamente distintos	65
b. «No acepto lo que has hecho, pero sigues siendo mi hijo»	66
c. La crítica a la conducta sin rechazo de la persona	66

d. El daño provocado por identificar error y valor personal	67
e. Cómo separar responsabilidad y vínculo	67
2.3. La necesidad infantil de sentirse querido	68
a. Seguridad	68
b. Apego	68
c. Confianza	69
d. Exploración	69
e. Construcción de la autoestima	70
2.4. El amor como protección	70
a. Protección física	70
b. Protección emocional	71
c. Protección social	71
d. Defensa frente a amenazas externas	71
e. El momento en que proteger empieza a impedir crecer	72
2.5. El amor como preparación para la vida	72
a. Aprender a tolerar frustraciones	72
b. Aceptar límites	73
c. Aprender responsabilidad	73
d. Afrontar las consecuencias de las propias decisiones	74
e. Comprender que el mundo exterior no ama incondicionalmente	74
2.6. Las paradojas del amor parental	74
a. Proteger dejando caer	74
b. Ayudar diciendo no	75
c. Perdonar sin rescatar	75
d. Exigir sin humillar	76
e. Alejarse sin abandonar	76
Capítulo 3: De dónde proceden las diferencias entre maternidad y paternidad	77
3.1. El vínculo prenatal y perinatal	77
a. Embarazo y experiencia corporal	77
b. Parto y nacimiento	78
c. Lactancia y cuidado temprano	79
d. Contacto continuado	79
e. La construcción inicial del vínculo materno	80
3.2. La incorporación del padre	81
a. Un vínculo inicialmente diferente	81
b. Reconocimiento del hijo como individuo separado	81
c. Juego y exploración	82
d. Introducción progresiva al mundo exterior	82
e. Formación del vínculo paterno a través de la convivencia	83
3.3. Naturaleza, cultura y aprendizaje	84
a. Qué puede tener una base biológica	84
b. Qué procede de las expectativas sociales	84
c. Modelos familiares transmitidos	85
d. Cambios históricos en maternidad y paternidad	85
e. Por qué las diferencias nunca pueden explicarse por una única causa	86
3.4. Lo que aprendemos de nuestros propios padres	86
a. Repetición de modelos	86
b. Reacción contra modelos recibidos	87
c. Padres que intentan ser distintos de sus propios padres	87
d. Madres que reproducen patrones familiares	88
e. La transmisión intergeneracional del amor	88
3.5. La personalidad de cada progenitor	89
a. Empatía	89
b. Autoridad	89
c. Tolerancia al conflicto	90
d. Necesidad de control	90
e. Capacidad para expresar emociones	90

3.6. Evitar dos errores opuestos	91
a. Negar cualquier diferencia entre madres y padres	91
b. Presentar esas diferencias como leyes universales	91
c. Reconocer tendencias sin crear caricaturas	91
d. Comprender excepciones	92
e. Mantener una perspectiva psicológica abierta	92
Capítulo 4: El refugio y la puerta: dos necesidades fundamentales del hijo	93
4.1. La familia como lugar de regreso	93
a. El hogar psicológico	93
b. Ser aceptado en momentos de debilidad	93
c. Encontrar consuelo	94
d. Recuperarse después del fracaso	94
e. Saber que no todo vínculo depende del éxito	95
4.2. La familia como lugar desde el que partir	95
a. Separación progresiva	95
b. Autonomía	96
c. Exploración	96
d. Riesgo	97
e. Construcción de una vida propia	97
4.3. La función de refugio	97
a. Escuchar	97
b. Consolar	98
c. Perdonar	98
d. Sostener	99
e. Esperar	99
4.4. La función de impulso	99
a. Desafiar	100
b. Exigir	100
c. Corregir	100
d. Responsabilizar	101
e. Animar a superar límites	101
4.5. Cuando falta el refugio	101
a. Sensación de no pertenecer	101
b. Miedo al fracaso	102
c. Necesidad excesiva de aprobación	102
d. Ocultación de problemas	103
e. Soledad emocional	103
4.6. Cuando falta el impulso	103
a. Dependencia	103
b. Baja tolerancia a la frustración	104
c. Falta de responsabilidad	104
d. Dificultades para afrontar la vida adulta	105
e. Expectativa de ser permanentemente protegido	105
PARTE SEGUNDA: EL AMOR MATERNO. PERTENENCIA, PROTECCIÓN Y PERDÓN	107
Capítulo 5: «Es mi hijo»: la fuerza psicológica de la pertenencia materna	107
5.1. El hijo como parte de la propia historia	107
a. Continuidad biográfica	107
b. Memoria del embarazo y la infancia	108
c. El recuerdo del hijo vulnerable	110
d. La dificultad para dejar de verlo como «mi niño»	111
e. Permanencia emocional del vínculo	112
5.2. La identificación emocional con el hijo	113
a. Sentir su dolor	113
b. Anticipar sus necesidades	115
c. Compartir sus derrotas	115

d. Defenderlo frente a terceros	117
e. Dificultad para mantener distancia	117
5.3. La madre como primera figura de seguridad	118
a. Cuidado cotidiano	118
b. Regulación emocional	119
c. Consuelo	119
d. Presencia	120
e. Construcción de confianza	120
5.4. El sentimiento de responsabilidad permanente	121
a. «¿Qué hice mal?»	121
b. Culpa materna	122
c. Responsabilidad real y responsabilidad imaginada	122
d. Dificultad para aceptar la autonomía moral del hijo	123
e. Aprender a distinguir acompañamiento y responsabilidad	123
5.5. El hijo adulto que continúa siendo hijo	124
a. Protección después de la mayoría de edad	124
b. Ayuda económica	125
c. Preocupación cotidiana	125
d. Intervención en momentos de crisis	126
e. Límites necesarios	126
5.6. Casos prácticos	127
a. El hijo que pierde su empleo	127
b. El hijo cuyo matrimonio fracasa	127
c. El hijo endeudado	128
d. El hijo que regresa al hogar	129
e. La madre ante decisiones que no comparte	129
Capítulo 6: La madre que perdona cuando los demás condenan	131
6.1. Qué significa perdonar a un hijo	131
a. Mantener el vínculo	131
b. Diferenciar persona y conducta	131
c. Comprender sin justificar	132
d. Dar una segunda oportunidad	132
e. Permanecer disponible	133
6.2. El hijo que decepciona profundamente	133
a. Mentiras	133
b. Fracasos	134
c. Conductas irresponsables	134
d. Conflictos familiares	135
e. Ruptura de expectativas	135
6.3. Cuando la sociedad rechaza al hijo	135
a. Estigma	135
b. Vergüenza pública	136
c. Pérdida de amistades	136
d. Rechazo familiar	137
e. La madre como último vínculo estable	137
6.4. El perdón repetido	138
a. Primera oportunidad	138
b. Segunda oportunidad	138
c. Reincidencia	138
d. Agotamiento	139
e. El momento de establecer condiciones	139
6.5. Perdonar no significa negar el daño	140
a. Reconocer a las víctimas	140
b. Exigir reparación	140
c. Pedir responsabilidad	141
d. No encubrir	141
e. No convertirse en cómplice	141

6.6. El límite moral del perdón	142
a. Amor y justicia	142
b. Amor y protección de terceros	142
c. Amor y autoprotección	142
d. Amor sin convivencia	143
e. Amor incluso cuando es necesaria la distancia	143
Capítulo 7: La madre frente al hijo fracasado	145
7.1. El fracaso académico	145
a. Suspensos	145
b. Abandono escolar	145
c. Falta de motivación	146
d. Comparaciones familiares	146
e. Reconstrucción de expectativas	147
7.2. El fracaso laboral	147
a. Desempleo	147
b. Despidos	148
c. Proyectos que fracasan	148
d. Dependencia económica	149
e. Ayudar sin sustituir	149
7.3. El fracaso sentimental	149
a. Rupturas	149
b. Divorcio	150
c. Abandono	150
d. Soledad	151
e. Regreso temporal al hogar familiar	151
7.4. El fracaso económico	151
a. Deudas	152
b. Negocios fallidos	152
c. Mala gestión del dinero	152
d. Peticiones reiteradas de ayuda	153
e. Límites financieros	153
7.5. La tentación materna de rescatar	153
a. Resolver problemas	153
b. Pagar deudas	154
c. Justificar decisiones	154
d. Intervenir frente a terceros	154
e. Consecuencias del rescate permanente	155
7.6. Convertir el apoyo en reconstrucción	155
a. Escuchar	155
b. Ayudar a elaborar un plan	156
c. Establecer condiciones	156
d. Mantener responsabilidades	156
e. Recuperar autonomía	156
Capítulo 8: Cuando proteger demasiado impide crecer	158
8.1. La sobreprotección	158
a. Cómo comienza	158
b. Miedo al sufrimiento del hijo	158
c. Confusión entre cuidado y control	159
d. Dificultad para tolerar errores	159
e. Dependencia recíproca	160
8.2. Evitar toda frustración	160
a. Resolver conflictos escolares	160
b. Intervenir en relaciones personales	161
c. Eliminar consecuencias	161
d. Justificar comportamientos	162
e. Preparar mal para el mundo adulto	162

8.3. El hijo que aprende a ser rescatado	162
a. Indefensión aprendida	162
b. Baja responsabilidad	163
c. Expectativas irreales	163
d. Dependencia emocional	163
e. Dependencia económica	164
8.4. La culpa como mecanismo de mantenimiento	164
a. «Si no le ayudo, soy mala madre»	164
b. Miedo a perder el vínculo	165
c. Chantaje emocional del hijo	165
d. Culpa inducida	165
e. Recuperación de límites	166
8.5. El amor que necesita aprender a decir no	166
a. Negarse a financiar determinadas conductas	166
b. No encubrir	166
c. No mentir por el hijo	167
d. No aceptar maltrato	167
e. Mantener el vínculo desde la distancia	167
8.6. Casos prácticos	168
a. Hijo de 30 años que no trabaja	168
b. Hijo endeudado reiteradamente	169
c. Hijo que exige dinero	170
d. Hijo que culpa a la madre de sus problemas	170
e. Madre que aprende a dejar de rescatar	171
PARTE TERCERA: EL AMOR PATERNO. RECONOCIMIENTO, EXIGENCIA Y RESPONSABILIDAD	174
Capítulo 9: «Sé de lo que eres capaz»: la mirada paterna sobre el hijo	174
9.1. El padre como figura de reconocimiento	174
a. Ser visto	174
b. Ser valorado	175
c. Sentir orgullo paterno	176
d. Buscar aprobación	177
e. La importancia psicológica del «bien hecho»	178
9.2. La expectativa paterna	179
a. Capacidad	179
b. Esfuerzo	180
c. Responsabilidad	180
d. Competencia	181
e. Independencia	182
9.3. El hijo que quiere demostrar algo a su padre	182
a. Competición	182
b. Logros	183
c. Estudios	184
d. Trabajo	184
e. Construcción de identidad	185
9.4. El orgullo paterno	185
a. Su función positiva	185
b. Reconocimiento del esfuerzo	186
c. Orgullo por el carácter	186
d. Orgullo más allá del éxito económico	186
e. Comunicar orgullo sin crear presión	187
9.5. La decepción paterna	187
a. Expectativas incumplidas	187
b. Silencio	188
c. Distancia	188
d. Crítica	189

e. Cómo expresar decepción sin retirar el amor	189
9.6. La pregunta decisiva	190
a. ¿Quiero a mi hijo por lo que es?	190
b. ¿Quiero también aquello que puede llegar a ser?	190
c. ¿Sé diferenciar amor y aprobación?	190
d. ¿Mi exigencia construye o destruye?	191
e. ¿Mi hijo sabe que sigo queriéndole cuando fracasa?	191
Capítulo 10: El padre y la entrada en el mundo de las consecuencias	193
10.1. Del hogar protector al mundo real	193
a. Normas externas	193
b. Competencia	194
c. Frustración	194
d. Responsabilidad	195
e. Consecuencias	195
10.2. El límite como preparación	195
a. No todo deseo puede cumplirse	195
b. No toda conducta es aceptable	196
c. No todo error puede ser reparado por otros	196
d. Las decisiones tienen efectos	197
e. La libertad exige responsabilidad	197
10.3. Aprender a perder	198
a. Juegos	198
b. Competición	198
c. Fracaso	198
d. Deportividad	199
e. Perseverancia	199
10.4. Aprender a cumplir	200
a. Horarios	200
b. Obligaciones	200
c. Compromisos	200
d. Palabra dada	201
e. Responsabilidad frente a terceros	201
10.5. El padre como representante simbólico del mundo exterior	202
a. Ley	202
b. Norma	202
c. Autoridad	202
d. Mérito	203
e. Reconocimiento social	203
10.6. Cuando esta función está bien ejercida	204
a. Firmeza sin violencia	204
b. Consecuencias proporcionadas	204
c. Explicación de las normas	204
d. Coherencia	205
e. Afecto que permanece después de corregir	205
Capítulo 11: La exigencia paterna: cuando impulsa y cuando destruye	206
11.1. La exigencia saludable	206
a. Conocer las capacidades reales del hijo	206
b. Esperar esfuerzo	206
c. Pedir responsabilidad	207
d. Valorar el progreso	207
e. Reconocer límites individuales	207
11.2. La exigencia excesiva	208
a. Perfeccionismo	208
b. Comparaciones	208
c. Metas imposibles	209
d. Crítica constante	209
e. Falta de reconocimiento	209

11.3. El hijo que nunca consigue ser suficiente	210
a. Búsqueda permanente de aprobación	210
b. Ansiedad	210
c. Sobreesfuerzo	210
d. Vergüenza	211
e. Resentimiento	211
11.4. Padres que confunden éxito y valor personal	212
a. Estudios	212
b. Carrera profesional	212
c. Dinero	212
d. Prestigio	213
e. Éxito deportivo	213
11.5. La retirada afectiva como castigo	213
a. Silencio	213
b. Frialidad	214
c. Desprecio	214
d. Ausencia	214
e. Consecuencias psicológicas	215
11.6. Transformar exigencia en acompañamiento	215
a. Preguntar antes de juzgar	215
b. Valorar esfuerzo y carácter	215
c. Aceptar caminos diferentes	216
d. Mantener expectativas realistas	216
e. Decir «estoy contigo» sin renunciar al criterio	216
Capítulo 12: El padre decepcionado y el hijo que teme su juicio	217
12.1. Qué significa decepcionar al padre	217
a. Expectativas familiares	217
b. Elecciones profesionales	217
c. Fracaso académico	218
d. Conductas personales	218
e. Decisiones vitales	219
12.2. El miedo al juicio paterno	219
a. Ocultar problemas	219
b. Mentir	220
c. Evitar conversaciones	220
d. Pedir ayuda demasiado tarde	221
e. Alejarse emocionalmente	221
12.3. La vergüenza masculina	222
a. No reconocer debilidad	222
b. No pedir ayuda	222
c. Ocultar pérdidas económicas	223
d. Esconder problemas de pareja	223
e. Fingir que todo va bien	224
12.4. El silencio entre padre e hijo	224
a. Afecto no expresado	224
b. Orgullo	225
c. Miedo	225
d. Falta de vocabulario emocional	226
e. Años de distancia innecesaria	226
12.5. El padre que aprende a escuchar antes de sentenciar	227
a. Escucha	227
b. Preguntas	227
c. Comprensión	228
d. Criterio	228
e. Acompañamiento	228
12.6. Casos prácticos de reconciliación	229
a. Fracaso empresarial	229

b. Separación matrimonial	230
c. Abandono de estudios	230
d. Problemas económicos	231
e. Reencuentro después de años de distancia	232
PARTE CUARTA: EL HIJO ENTRE DOS AMORES	236
Capítulo 13: Ser querido por quien eres y valorado por lo que haces	236
13.1. Las dos necesidades	236
a. Pertenencia	236
b. Reconocimiento	237
c. Seguridad	238
d. Competencia	239
e. Autonomía	240
13.2. El amor que dice «eres suficiente»	241
a. Dignidad personal	241
b. Autoaceptación	242
c. Seguridad emocional	243
d. Capacidad para pedir ayuda	244
e. Resistencia al fracaso	244
13.3. El amor que dice «puedes hacerlo mejor»	245
a. Desarrollo	245
b. Ambición saludable	246
c. Responsabilidad	247
d. Persistencia	247
e. Superación	248
13.4. Qué ocurre cuando solo existe aceptación	248
a. Falta de límites	248
b. Complacencia	249
c. Dependencia	249
d. Escasa tolerancia a la frustración	249
e. Dificultad para asumir errores	250
13.5. Qué ocurre cuando solo existe exigencia	250
a. Ansiedad	250
b. Perfeccionismo	251
c. Miedo al fracaso	251
d. Necesidad de demostrar valor	252
e. Sensación de no ser amado	252
13.6. Integrar ambas experiencias	253
a. «Valgo aunque fracase»	253
b. «Soy responsable de mis decisiones»	253
c. «Puedo mejorar»	253
d. «Puedo pedir ayuda»	254
e. «Mi familia no tiene que salvarme de todo»	254
Capítulo 14: Infancia: protección, norma y descubrimiento del mundo	255
14.1. Los primeros años	255
a. Dependencia	255
b. Seguridad	256
c. Apego	257
d. Exploración	257
e. Regulación emocional	258
14.2. Las primeras normas	258
a. Horarios	258
b. Alimentación	259
c. Sueño	259
d. Conducta	260
e. Respeto	260
14.3. El aprendizaje de la frustración	260

a. Esperar	260
b. Compartir	261
c. Perder	261
d. Escuchar un no	261
e. Intentarlo de nuevo	262
14.4. Diferentes estilos parentales	262
a. Autoritario	262
b. Permisivo	263
c. Negligente	263
d. Democrático	263
e. Inconsistente	264
14.5. Cuando padre y madre se contradicen	264
a. El progenitor permisivo	264
b. El progenitor exigente	264
c. Desautorización	265
d. Manipulación infantil	265
e. Recuperación de coherencia	266
14.6. Casos prácticos	266
a. Rabietas	266
b. Mentiras	267
c. Mal comportamiento escolar	267
d. Primeros conflictos de autoridad	268
e. Diferencias entre progenitores	268
Capítulo 15: Adolescencia: el momento en que amar empieza a significar soltar	270
15.1. La ruptura de la infancia	270
a. Identidad	270
b. Autonomía	270
c. Sexualidad	271
d. Grupo de iguales	271
e. Cuestionamiento de los padres	272
15.2. La madre ante la separación	272
a. Pérdida de intimidad	272
b. Preocupación	273
c. Necesidad de proteger	274
d. Dificultad para aceptar secretos	274
e. Aprender a dejar espacio	274
15.3. El padre ante el desafío	275
a. Conflictos de autoridad	275
b. Discusión	275
c. Desobediencia	276
d. Competición	276
e. Transformación de autoridad en influencia	276
15.4. Límites que siguen siendo necesarios	277
a. Respeto	277
b. Estudios	277
c. Horarios	278
d. Consumo de sustancias	278
e. Convivencia	278
15.5. Lo que ya no puede controlarse	279
a. Pensamiento	279
b. Amistades	279
c. Identidad	279
d. Proyecto vital	280
e. Decisiones progresivamente autónomas	280
15.6. Cómo mantener abierto el vínculo	281
a. Escuchar	281

b. Negociar	281
c. Mantener límites esenciales	281
d. Evitar humillaciones	282
e. Estar disponible cuando llegue el problema	282
Capítulo 16: El hijo adulto: querer sin dirigir su vida	284
16.1. El cambio psicológico de la mayoría de edad	284
a. De autoridad a consejo	284
b. De dependencia a reciprocidad	285
c. De control a respeto	285
d. De educación a relación	286
e. De niño a adulto	286
16.2. La independencia económica	287
a. Trabajo	287
b. Vivienda	287
c. Ayudas familiares	288
d. Límites	288
e. Responsabilidad	288
16.3. La elección de pareja	289
a. Aprobación parental	289
b. Rechazo	289
c. Interferencia	290
d. Respeto	290
e. Consecuencias familiares	290
16.4. Decisiones que los padres no comparten	291
a. Profesión	291
b. Lugar de residencia	291
c. Estilo de vida	291
d. Relaciones	292
e. Prioridades	292
16.5. Ayudar al hijo adulto sin infantilizarlo	292
a. Consejo solicitado	292
b. Ayuda temporal	293
c. Condiciones	293
d. Autonomía	293
e. Consecuencias	294
16.6. Construir una relación adulta	294
a. Respeto mutuo	294
b. Intimidad	294
c. Límites	295
d. Gratitud	295
e. Libertad	295
PARTE QUINTA: CUANDO EL HIJO SE EQUIVOCA GRAVEMENTE	299
Capítulo 17: ¿Hasta dónde debe llegar el perdón de unos padres?	299
17.1. El error grave	299
a. Mentira	299
b. Traición	300
c. Abuso económico	301
d. Violencia	302
e. Delito	303
17.2. Amar al autor sin justificar el acto	304
a. Separar identidad y conducta	304
b. Reconocer el daño	304
c. Escuchar a las víctimas	305
d. Exigir consecuencias	306
e. Mantener humanidad	306
17.3. El conflicto entre amor y justicia	307

a. Instinto protector	307
b. Responsabilidad moral	307
c. Presiones familiares	308
d. Vergüenza social	308
e. Reparación	309
17.4. El progenitor que encubre	309
a. Mentir	309
b. Ocultar	310
c. Pagar consecuencias	310
d. Culpar a terceros	311
e. Consecuencias del encubrimiento	311
17.5. El progenitor que abandona	312
a. Rechazo	312
b. Vergüenza	312
c. Ruptura	313
d. Silencio	313
e. Posibilidad futura de reconciliación	314
17.6. Una tercera vía	314
a. Permanecer	314
b. No justificar	314
c. Exigir responsabilidad	315
d. Protegerse	315
e. Mantener abierta la posibilidad de cambio	315
Capítulo 18: Madres en la puerta de la cárcel	317
18.1. Una imagen socialmente reconocible	317
a. La madre que visita	317
b. La madre que espera	318
c. La madre que lleva ropa y comida cuando es posible	318
d. La madre que escribe	319
e. La madre que sigue diciendo «mi hijo»	320
18.2. ¿Por qué algunas madres permanecen?	320
a. Vínculo	320
b. Culpa	321
c. Protección	322
d. Esperanza	322
e. Identificación	323
18.3. ¿Por qué algunos padres se alejan?	323
a. Decepción	323
b. Vergüenza	323
c. Sentimiento de fracaso	324
d. Incapacidad emocional	324
e. Ruptura de expectativas	325
18.4. Padres que también permanecen	325
a. Evitar caricaturas	325
b. Presencia silenciosa	326
c. Ayuda práctica	326
d. Apoyo económico	326
e. Reconciliación	327
18.5. Visitar no significa aprobar	327
a. Acompañar el cumplimiento de la pena	327
b. Reconocer el delito	328
c. Mantener responsabilidad	328
d. Favorecer rehabilitación	328
e. Preparar la reinserción	329
18.6. Casos y testimonios	329
a. Primera entrada en prisión	329
b. Condena prolongada	330

c. Reincidencia	331
d. Familia dividida	332
e. Reencuentro después de la excarcelación	333
Capítulo 19: Adicciones, autodestrucción y el agotamiento de los padres	334
19.1. Cuando el hijo pierde el control	334
a. Alcohol	334
b. Drogas	335
c. Juego	335
d. Conductas compulsivas	336
e. Otras dependencias destructivas	336
19.2. La reacción materna	337
a. Proteger	337
b. Negar	338
c. Rescatar	338
d. Esperar	339
e. Agotarse	339
19.3. La reacción paterna	340
a. Enfrentar	340
b. Exigir	340
c. Alejarse	341
d. Condicionar la ayuda	341
e. Sentirse defraudado	341
19.4. Ayudar sin facilitar la adicción	342
a. Dinero	342
b. Alojamiento	342
c. Mentiras	343
d. Consecuencias	343
e. Tratamiento profesional	344
19.5. El derecho de los padres a protegerse	344
a. Seguridad física	344
b. Seguridad económica	345
c. Límites domésticos	345
d. Distancia	345
e. Apoyo psicológico	346
19.6. Reconstrucción	346
a. Tratamiento	346
b. Recuperación de confianza	347
c. Responsabilidad	347
d. Recaídas	347
e. Nueva relación familiar	348
Capítulo 20: Violencia filio-parental: cuando amar exige protegerse del propio hijo	349
20.1. Comprender la violencia filio-parental	349
a. Violencia verbal	349
b. Violencia psicológica	350
c. Violencia física	350
d. Violencia económica	351
e. Control y amenazas	351
20.2. Por qué los padres soportan demasiado	352
a. Amor	352
b. Culpa	352
c. Vergüenza	353
d. Miedo	353
e. Esperanza de cambio	354
20.3. La especial dificultad de muchas madres para romper el vínculo cotidiano	354
a. Protección	354

b. Dependencia emocional	355
c. Recuerdos de la infancia	355
d. Culpa	355
e. Miedo al abandono del hijo	356
20.4. La reacción paterna	356
a. Confrontación	356
b. Expulsión del hogar	356
c. Ruptura	357
d. Denuncia	357
e. Conflicto entre autoridad y afecto	358
20.5. Amar no obliga a soportar violencia	358
a. Seguridad	358
b. Límites	359
c. Distancia	359
d. Intervención profesional	359
e. Medidas legales cuando sean necesarias	360
20.6. Recuperar el vínculo cuando sea posible	360
a. Reconocimiento del daño	360
b. Responsabilidad	361
c. Tratamiento	361
d. Reparación	361
e. Nuevas reglas de relación	362
PARTE SEXTA: CUANDO EL AMOR PARENTAL SE DEFORMA	366
Capítulo 21: La madre que no puede dejar marchar	366
21.1. La dificultad de separación	366
a. Hijo único	366
b. Vida centrada en la maternidad	367
c. Soledad	369
d. Miedo	370
e. Dependencia emocional	371
21.2. Control disfrazado de preocupación	372
a. Llamadas constantes	372
b. Interrogatorios	372
c. Opiniones no solicitadas	373
d. Intromisión en la pareja	374
e. Supervisión económica	374
21.3. La culpa como vínculo	375
a. «Después de todo lo que hice por ti»	375
b. Sacrificio	376
c. Deuda emocional	376
d. Victimismo	377
e. Manipulación inconsciente	378
21.4. Rivalidad con la pareja del hijo	379
a. Pérdida de centralidad	379
b. Celos	379
c. Crítica	380
d. Competencia	380
e. Nuevos límites	381
21.5. Consecuencias para el hijo adulto	381
a. Culpa	381
b. Dependencia	382
c. Dificultades de pareja	382
d. Indecisión	383
e. Resentimiento	383
21.6. Una maternidad que aprende a transformarse	384
a. Respetar autonomía	384
b. Construir una vida propia	384

c. Aceptar nuevas prioridades	385
d. Relacionarse entre adultos	385
e. Amar sin poseer	385
Capítulo 22: El padre que convierte al hijo en un proyecto	387
22.1. Proyectar los propios sueños	387
a. Estudios	387
b. Profesión	388
c. Empresa familiar	388
d. Deporte	389
e. Prestigio	390
22.2. El hijo como prolongación del padre	390
a. Apellido	390
b. Legado	391
c. Éxito	391
d. Identificación	392
e. Expectativas	393
22.3. La comparación	393
a. Hermanos	393
b. Compañeros	394
c. Otros familiares	394
d. El propio padre a la misma edad	395
e. Modelos idealizados	395
22.4. El coste psicológico	396
a. Miedo a decepcionar	396
b. Perfeccionismo	397
c. Identidad prestada	397
d. Resentimiento	397
e. Ruptura	398
22.5. Reconocer que el hijo es otro	398
a. Vocación propia	398
b. Ritmo propio	399
c. Capacidades diferentes	399
d. Valores distintos	399
e. Derecho a construir una vida diferente	400
22.6. Del proyecto al acompañamiento	400
a. Orientar	400
b. Preguntar	401
c. Escuchar	401
d. Aconsejar	401
e. Respetar la decisión final	402
Capítulo 23: Favoritismos, hermanos y diferentes maneras de querer	403
23.1. ¿Se quiere igual a todos los hijos?	403
a. Igualdad y diferencia	403
b. Afinidad	404
c. Temperamento	404
d. Historia compartida	405
e. Circunstancias vitales	405
23.2. El hijo que necesita más protección	406
a. Enfermedad	406
b. Fragilidad	407
c. Fracaso	407
d. Dependencia	408
e. Crisis	408
23.3. El hijo que recibe más exigencia	408
a. Mayor capacidad	409
b. Primogénito	409
c. Identificación con el padre	409

d. Expectativas familiares	410
e. Responsabilidad	410
23.4. El hijo bueno y el hijo problemático	411
a. Distribución desigual de atención	411
b. Resentimiento	411
c. Invisibilidad	412
d. Culpa	412
e. Rivalidad	412
23.5. Efectos en la vida adulta	413
a. Conflictos entre hermanos	413
b. Competición	413
c. Distanciamiento	414
d. Cuidado de padres mayores	414
e. Herencias	415
23.6. Corregir desequilibrios	415
a. Reconocer	415
b. Hablar	416
c. Reparar	416
d. Evitar comparaciones	416
e. Construir relaciones individuales con cada hijo	417
Capítulo 24: Separación, divorcio y utilización del amor de los hijos	418
24.1. Cuando la pareja termina pero la parentalidad continúa	418
a. Separar conflicto conyugal y función parental	418
b. Mantener estabilidad	419
c. Evitar triangulación	419
d. Respetar al otro progenitor	420
e. Proteger al hijo	420
24.2. Competir por ser el progenitor preferido	421
a. Permisividad	421
b. Regalos	421
c. Ausencia de límites	421
d. Descalificación del otro	422
e. Consecuencias	422
24.3. La madre que compensa	423
a. Culpa	423
b. Sobreprotección	423
c. Exceso de disponibilidad	423
d. Dificultad para poner límites	424
e. Dependencia emocional	424
24.4. El padre que se distancia	425
a. Conflicto	425
b. Nueva pareja	425
c. Sentimiento de exclusión	425
d. Abandono progresivo	426
e. Consecuencias para los hijos	427
24.5. Nuevas parejas y familias reconstruidas	427
a. Padrastrós	427
b. Madrastras	427
c. Hermanastros	428
d. Nuevas lealtades	428
e. Límites de autoridad	429
24.6. Preservar dos vínculos	429
a. Coparentalidad	429
b. Comunicación	429
c. Acuerdos	430
d. Respeto	430
e. Derecho del hijo a querer a ambos	431

PARTE SÉPTIMA: RECONCILIAR EL PERDÓN Y LA EXIGENCIA	435
Capítulo 25: El equilibrio: aceptar a la persona y exigir responsabilidad	435
25.1. La fórmula central	435
a. Amor incondicional hacia la persona	435
b. Conducta que puede ser evaluada	436
c. Consecuencias	436
d. Reparación	437
e. Segundas oportunidades	438
25.2. Decir «te quiero» y decir «no»	438
a. Dos mensajes compatibles	438
b. Límite con afecto	439
c. No como protección	440
d. No como respeto	441
e. No sin amenaza de abandono	441
25.3. Ayudar sin rescatar	442
a. Escuchar antes de intervenir	442
b. Ayuda concreta	442
c. Ayuda temporal	443
d. Responsabilidad compartida, no sustituida	443
e. Saber retirarse	444
25.4. Exigir sin retirar amor	444
a. Criticar la conducta	444
b. Evitar humillación	445
c. Reconocer capacidad de cambio	445
d. Mantener contacto cuando sea seguro	446
e. Hacer visible el amor	446
25.5. Perdonar sin borrar consecuencias	447
a. Perdón emocional	447
b. Confianza gradual	447
c. Consecuencias que permanecen	447
d. Memoria sin castigo permanente	448
e. Nueva oportunidad con nuevas reglas	448
25.6. El objetivo final	449
a. Hijos seguros	449
b. Hijos responsables	449
c. Hijos autónomos	449
d. Hijos capaces de amar	450
e. Hijos que algún día ya no necesiten nuestras dos voces desde fuera	450
Capítulo 26: Lo que un hijo necesita escuchar de su madre y de su padre	451
26.1. «Siempre serás mi hijo»	451
a. Pertenencia	451
b. Seguridad	451
c. Continuidad	452
d. Refugio	452
e. Identidad	453
26.2. «Esto que has hecho está mal»	453
a. Criterio	453
b. Moralidad	453
c. Límites	454
d. Consecuencias	454
e. Responsabilidad	454
26.3. «Confío en que puedes solucionarlo»	455
a. Confianza	455
b. Autonomía	455
c. Esperanza	456
d. Responsabilidad	456

e. Competencia	456
26.4. «Te ayudaré, pero no lo haré por ti»	457
a. Apoyo	457
b. Límites	457
c. Responsabilidad personal	457
d. Colaboración	458
e. Autonomía futura	458
26.5. «Estoy orgulloso de ti»	459
a. Reconocimiento	459
b. Esfuerzo	459
c. Carácter	459
d. Superación	460
e. Amor expresado	460
26.6. «Te quiero aunque no esté de acuerdo contigo»	461
a. Diferencia	461
b. Libertad	461
c. Respeto	461
d. Permanencia del vínculo	462
e. Madurez parental	462
Capítulo 27: Casos prácticos integrales: cuando madre y padre reaccionan de manera diferente	463
27.1. Caso práctico: el adolescente que abandona los estudios	463
a. Reacción materna	463
b. Reacción paterna	463
c. Conflicto entre progenitores	464
d. Estrategia equilibrada	464
e. Aprendizaje	465
27.2. Caso práctico: el hijo adulto desempleado que no busca trabajo	465
a. Protección	465
b. Exigencia	466
c. Condiciones	466
d. Responsabilidad del hijo	467
e. Salida gradual	467
27.3. Caso práctico: el hijo con una deuda importante	468
a. Rescate inmediato	468
b. Límite financiero	468
c. Responsabilidad económica	469
d. Conflicto familiar	469
e. Reconstrucción	469
27.4. Caso práctico: el hijo detenido por un delito	470
a. Impacto inicial	470
b. Vergüenza	470
c. Presencia materna	471
d. Distancia paterna	471
e. Respuesta conjunta	471
27.5. Caso práctico: violencia contra los propios padres	472
a. Negación inicial	472
b. Miedo	472
c. Protección	473
d. Intervención externa	473
e. Nueva posibilidad de vínculo	473
27.6. Caso práctico: reconciliación después de diez años sin hablarse	474
a. Origen de la ruptura	474
b. Orgullo	474
c. Cambio	475
d. Primer contacto	475
e. Reconstrucción	475

Capítulo 28: Cuando los hijos comprenden finalmente cómo fueron amados 477

28.1. La mirada adulta sobre los propios padres	477
a. Recuerdos	477
b. Heridas	477
c. Gratitud	478
d. Reinterpretación	479
e. Complejidad	479
28.2. Comprender a la madre	480
a. Sus miedos	480
b. Sus sacrificios	480
c. Sus excesos	481
d. Su dificultad para soltar	481
e. Su forma de permanecer	481
28.3. Comprender al padre	482
a. Sus expectativas	482
b. Sus silencios	482
c. Sus formas de protección	483
d. Su exigencia	483
e. Su vulnerabilidad	484
28.4. Perdonar a los padres	484
a. Reconocer errores	484
b. Comprender límites generacionales	485
c. Diferenciar explicación y excusa	485
d. Liberarse del juicio permanente	485
e. Mantener límites cuando sean necesarios	486
28.5. Convertirse uno mismo en padre o madre	486
a. Repetir modelos	486
b. Corregir modelos	487
c. Comprender finalmente determinadas decisiones	487
d. Elegir conscientemente qué transmitir	488
e. Aceptar que también nos equivocaremos	488
28.6. La herencia emocional	489
a. Lo que queremos conservar	489
b. Lo que necesitamos cambiar	489
c. Lo que transmitiremos	490
d. La integración de refugio y límite	490
e. Convertir la herencia en elección	490

CONCLUSIÓN: DOS AMORES QUE NO DEBERÍAN COMPETIR 492

1. El error de preguntar quién quiere más	492
a. Una comparación imposible	492
b. Diferentes expresiones	492
c. Diferentes funciones	493
d. Diferentes momentos	493
e. La misma responsabilidad	494
2. Lo que aporta el amor materno	494
a. Pertenencia	494
b. Refugio	494
c. Protección	495
d. Consuelo	495
e. Posibilidad de volver a empezar	495
3. Lo que aporta el amor paterno	496
a. Exigencia	496
b. Reconocimiento	496
c. Responsabilidad	497
d. Separación	497
e. Preparación para el mundo exterior	498

4. El peligro de convertir cualquiera de los dos polos en absoluto	498
a. Protección sin autonomía	498
b. Perdón sin responsabilidad	498
c. Exigencia sin ternura	499
d. Juicio sin comprensión	499
e. Amor condicionado al éxito	499
5. La síntesis	500
a. «Te quiero por quien eres»	500
b. «No todo lo que haces está bien»	500
c. «Sé que puedes hacerlo mejor»	500
d. «Asume las consecuencias»	501
e. «Cuando hayas caído, seguiré aquí»	501
6. La idea final	501
a. Una madre también puede enseñar responsabilidad	501
b. Un padre también puede ofrecer refugio incondicional	502
c. Las funciones pueden intercambiarse	502
d. Los hijos necesitan ambas experiencias	503
e. La madurez consiste en llevar dentro el refugio y el límite	503

Introducción

Por qué necesitamos ser queridos por quienes somos y también por aquello que somos capaces de llegar a ser

QUERER A UN HIJO NO SIGNIFICA QUERERLO SIEMPRE DE LA MISMA MANERA

Pocas experiencias humanas son tan intensas, duraderas y contradictorias como el amor hacia un hijo. Podemos protegerlo y, al mismo tiempo, saber que debemos dejarlo caer alguna vez. Podemos perdonarlo y comprender que necesita asumir las consecuencias de sus actos. Podemos sentir orgullo por aquello que consigue y seguir queriéndolo cuando fracasa. Podemos desear evitarle sufrimiento y descubrir que algunas dificultades son precisamente las que necesita atravesar para convertirse en adulto.

En esa tensión aparece una intuición que muchas familias reconocen aunque pocas veces se formule abiertamente: madres y padres pueden querer profundamente a sus hijos y, sin embargo, expresar ese amor de maneras diferentes.

El amor materno aparece con frecuencia asociado a pertenencia, continuidad, protección, consuelo y perdón. La madre puede seguir viendo al hijo detrás del fracaso, de la pérdida, de la equivocación e incluso de conductas que otros condenan. Su mensaje profundo parece decir: «Pase lo que pase, sigues siendo mi hijo».

El amor paterno puede manifestarse con mayor intensidad a través del reconocimiento, la expectativa, el límite, la responsabilidad y la preparación para el mundo exterior. Su mensaje puede ser diferente: «Te quiero, pero espero algo de ti. Tus actos importan. Sé de lo que eres capaz».

Ninguna de estas formas de amor es superior a la otra.

Y ninguna pertenece de manera exclusiva e inevitable a mujeres u hombres.

Hay madres extraordinariamente exigentes y padres que se convierten en el refugio emocional más incondicional de sus hijos. Las funciones pueden intercambiarse, combinarse y transformarse. La personalidad, la historia familiar, la cultura, la educación, las circunstancias vitales y la evolución de la propia familia influyen profundamente en la manera de querer.

Este LIBRO no pretende convertir tendencias en leyes biológicas ni reducir la maternidad y la paternidad a estereotipos.

Pretende explorar algo mucho más importante: por qué un hijo necesita experimentar tanto la seguridad de ser querido por quien es como la exigencia de responder por aquello que hace.

EL HIJO NECESITA UN REFUGIO, PERO TAMBIÉN UNA PUERTA

Una familia puede ser el lugar donde aprendemos por primera vez que nuestra existencia posee valor.

Antes de haber conseguido nada.

Antes de estudiar.

Antes de trabajar.

Antes de demostrar carácter.

Antes incluso de poder devolver una mínima parte de lo recibido.

Alguien nos alimenta, nos protege, nos consuela y permanece.

Esa experiencia construye pertenencia.

Pero la función de una familia no termina ahí.

El niño tiene que crecer.

Tiene que salir.

Debe descubrir que fuera de casa existen normas, límites, responsabilidades, competencia, frustraciones y personas que no estarán obligadas a quererlo independientemente de cómo actúe.

Por eso el hogar necesita ser simultáneamente refugio y puerta.

El refugio dice:

«Puedes volver».

La puerta dice:

«Ahora sal y aprende a sostener tu propia vida».

Cuando solo existe refugio, podemos convertir protección en dependencia.

Cuando solo existe puerta, la exigencia puede sentirse como expulsión.

El equilibrio aparece cuando el hijo puede alejarse sin sentir que pierde el vínculo y puede regresar sin utilizar el regreso para evitar permanentemente la responsabilidad.

AMAR NO ES APROBARLO TODO

Una de las ideas fundamentales de este LIBRO puede resumirse en cuatro distinciones:

AMAR NO ES APROBAR.

PERDONAR NO ES JUSTIFICAR.

EXIGIR NO ES RECHAZAR.

PONER LÍMITES NO ES DEJAR DE QUERER.

Estas diferencias parecen sencillas cuando hablamos de pequeños errores.

Se vuelven mucho más difíciles cuando la vida familiar entra en situaciones graves.

¿Qué hacemos cuando un hijo adulto miente reiteradamente?

¿Qué significa quererlo cuando acumula deudas y espera que sus padres las paguen una y otra vez?

¿Hasta dónde debe llegar la ayuda cuando no busca trabajo ni asume responsabilidades?

¿Qué ocurre cuando existe una adicción?

¿Puede una madre acompañar a un hijo en prisión sin justificar el delito cometido?

¿Por qué algunos padres se alejan cuando la decepción se convierte en vergüenza?

¿Hasta dónde puede llegar el perdón cuando existen víctimas?

¿Puede seguir existiendo amor cuando la convivencia debe terminar?

¿Y qué ocurre cuando el propio hijo insulta, amenaza, intimida o agrede a sus padres?

Estas preguntas obligan a abandonar respuestas fáciles.

No basta con decir que una buena madre perdona siempre.

No basta con afirmar que un buen padre debe ser firme.

El perdón sin límites puede terminar protegiendo comportamientos destructivos.

La exigencia sin ternura puede convertir el amor en un examen permanente.

La protección puede transformarse en sobreprotección.

La responsabilidad puede transformarse en juicio.

Por eso este LIBRO se adentra tanto en situaciones cotidianas como en escenarios extremos, porque es precisamente allí donde podemos comprender con mayor claridad qué significa separar el valor de una persona de la valoración de sus actos.

CUANDO EL AMOR MATERNO PROTEGE Y CUANDO PROTEGE DEMASIADO

Una madre puede ser el primer gran lugar de seguridad de un hijo.

Durante años anticipa necesidades, calma miedos, recuerda detalles, acompaña enfermedades, observa cambios y aprende a reconocer señales que otras personas no perciben.

Ese conocimiento puede convertirla en refugio incluso cuando el hijo ya es adulto.

Pero toda fortaleza contiene un posible exceso.

La protección puede convertirse en rescate.

La preocupación, en control.

La disponibilidad, en dependencia.

El sacrificio, en deuda emocional.

Una madre puede llegar a pensar que querer significa evitar cualquier sufrimiento.

Pagar la deuda.

Resolver el conflicto.

Hablar con quien sea necesario.

Justificar.

Dar otra oportunidad.

Y después otra.

Pero existe un momento en que ayudar demasiado deja de ayudar.

El hijo necesita experimentar que puede resolver.

Que una frustración no lo destruye.

Que sus decisiones tienen consecuencias.

Que una madre puede seguir queriéndolo aunque diga no.

Este LIBRO dedica una parte importante a comprender esa transformación del amor materno: pasar de cuidar a sostener, de sostener a acompañar y, finalmente, de acompañar a saber retirarse cuando el hijo ya puede hacer por sí mismo aquello que antes necesitaba recibir.

CUANDO EL AMOR PATERNO IMPULSA Y CUANDO CONVIERTE LA VIDA EN UN EXAMEN

Muchos hijos han vivido la mirada paterna como una forma particular de reconocimiento.

Esperan una frase.

Una aprobación.

Un «bien hecho».

Un gesto que diga:

«Te hemos visto».

El padre puede convertirse en quien invita al hijo a descubrir sus capacidades, afrontar frustraciones, cumplir compromisos y comprender que la libertad exige responsabilidad.

Esta exigencia puede construir competencia y confianza.

Pero también puede deformarse.

Cuando nunca es suficiente.

Cuando después de cada logro aparece inmediatamente una nueva meta.

Cuando el hijo siente que vale por sus notas, por su trabajo, por sus ingresos, por su éxito o por la capacidad de mantener siempre una imagen de fortaleza.

Entonces la exigencia deja de impulsar.

Empieza a producir ansiedad.

Perfeccionismo.

Vergüenza.

Necesidad permanente de demostrar.

Muchos hombres adultos continúan dialogando interiormente con un padre al que todavía intentan impresionar.

Trabajan más.

Consiguen más.

Ocultan problemas.

Temen pedir ayuda.

Y detrás de todo puede permanecer una pregunta infantil:

«¿Estamos finalmente a la altura?»

Este LIBRO analiza cómo transformar esa exigencia en una forma más madura de acompañamiento: mantener expectativas sin convertirlas en condiciones para ser querido, corregir sin humillar y reconocer capacidad sin apropiarse del futuro del hijo.

SER QUERIDO POR QUIEN ERES Y VALORADO POR LO QUE HACES

El desarrollo psicológico necesita dos experiencias.

La primera dice:

«Tu valor no depende completamente de tus resultados».

La segunda:

«Tus actos tienen importancia».

Si solo recibimos la primera, podemos crecer con seguridad afectiva pero escasa tolerancia a la frustración, dificultad para asumir consecuencias o una expectativa de protección permanente.

Si solo recibimos la segunda, podemos crecer siendo competentes y responsables, pero también sintiendo que el amor necesita ganarse una y otra vez.

El hijo necesita ambas.

Necesita poder pensar:

«Seguimos teniendo valor aunque fracasemos».

Y también:

«Somos responsables de nuestras decisiones».

«Podemos pedir ayuda».

Y:

«Nuestra familia no está obligada a salvarnos de todo».

«Podemos equivocarnos».

Y:

«Tenemos que reparar aquello que esté en nuestras manos».

Esta integración constituye uno de los objetivos centrales del LIBRO.

DE LA INFANCIA A LA VIDA ADULTA

El amor parental no puede expresarse igual durante toda la vida.

Un bebé necesita una dependencia que sería destructiva en un hombre de treinta años.

Un niño necesita que decidamos por él.

Un adolescente necesita empezar a negociar.

Un adulto necesita que respetemos decisiones que quizá nosotros no habríamos tomado.

Cada etapa obliga a transformar el vínculo.

Durante la infancia se construyen seguridad, apego, normas y tolerancia a la frustración.

En la adolescencia aparece el desafío de soltar sin desaparecer.

El hijo empieza a guardar secretos, desarrolla ideas propias, cuestiona la autoridad y busca su identidad fuera de la familia.

En la edad adulta llega quizá el cambio más difícil para los padres: querer sin dirigir.

El hijo elige profesión.

Pareja.

Lugar de residencia.

Estilo de vida.

Puede equivocarse.

Y la familia tendrá que aprender a aconsejar sin gobernar.

El LIBRO acompaña todo ese recorrido porque solo podemos entender verdaderamente el amor materno y paterno cuando observamos cómo deben transformarse a medida que el hijo deja de necesitar aquello que necesitaba antes.

CUANDO EL HIJO SE EQUIVOCA GRAVEMENTE

Hay momentos en que las teorías sencillas sobre el amor dejan de servir.

Un hijo comete un delito.

Entra en prisión.

Desarrolla una adicción.

Maltrata económicamente a sus padres.

Amenaza.

Agrede.

La familia se rompe.

Es entonces cuando aparecen las preguntas más difíciles de este LIBRO.

¿Podemos seguir queriendo a alguien de quien necesitamos protegernos?

Sí.

¿Tenemos obligación de convivir con él?

No.

¿Podemos perdonar?

En determinadas situaciones, sí.

¿Obliga ese perdón a recuperar inmediatamente confianza?

No.

¿Podemos acompañar a un hijo que cumple una condena sin negar a sus víctimas?

Sí.

¿Podemos denunciar una agresión y seguir siendo sus padres?

También.

Estas situaciones revelan con especial claridad que el amor maduro necesita fronteras.

Una madre puede permanecer sin encubrir.

Un padre puede exigir responsabilidad sin convertir al hijo en una persona irrecuperable.

Ambos pueden decir:

«Seguimos queriéndote.

Lo que has hecho tiene consecuencias.

No permitiremos que nos hagas daño.

Y si realmente quieres cambiar, existirá una posibilidad de construir algo distinto».

Esta posición es mucho más difícil que justificar o abandonar.

Pero también puede ser mucho más humana.

CUANDO LOS PADRES DESCUBREN QUE TAMBIÉN EL AMOR PUEDE DEFORMARSE

No todo problema procede de los hijos.

Este LIBRO dirige también la mirada hacia nosotros como padres.

Una madre puede necesitar demasiado ser necesaria.

Un padre puede convertir al hijo en el proyecto que él no pudo completar.

Podemos comparar hermanos.

Tener favoritos sin reconocerlo.

Utilizar dinero para mantener influencia.

Competir por el amor de los hijos después de un divorcio.

Criticar a sus parejas porque sentimos que hemos perdido centralidad.

Convertir nuestros sacrificios en una deuda que ellos deberán pagar durante toda la vida.

Todos podemos hacerlo sin haber dejado de querer.

Precisamente por eso necesitamos examinar nuestras formas de amor.

Las buenas intenciones no garantizan buenos efectos.

La pregunta adulta no es únicamente:

«¿Los queremos?»

La mayoría de los padres responderemos que sí.

La pregunta más exigente es:

«¿Qué estamos haciendo con ese amor?»

UN LIBRO PARA PADRES, MADRES, HIJOS Y HOMBRES QUE QUIEREN COMPRENDER SU PROPIA HISTORIA

Aunque este LIBRO habla de maternidad y paternidad, no está destinado exclusivamente a quienes están criando hijos.

También habla al hijo adulto que todos seguimos siendo de alguna manera.

Muchos hombres comprenderán aquí conflictos que llevan años acompañándolos.

Por qué necesitaban tanto la aprobación de su padre.

Por qué ocultaron un fracaso.

Por qué podían contar determinadas cosas a su madre y otras no.

Por qué se sintieron protegidos y, al mismo tiempo, atrapados.

Por qué han vivido durante años intentando demostrar algo.

O por qué una frase de reconocimiento recibida décadas atrás todavía conserva fuerza.

Comprender nuestra historia no significa culpar a nuestros padres.

Tampoco idealizarlos.

Significa reconocer qué recibimos, qué nos faltó, qué nos hizo daño y qué queremos transmitir de manera diferente.

Cuando nosotros mismos nos convertimos en padres, estas preguntas dejan de ser teóricas.

Escuchamos salir de nuestra boca frases que escuchamos de niños.

Repetimos conductas.

Intentamos hacer exactamente lo contrario y a veces descubrimos que también el extremo contrario tiene problemas.

La conciencia no garantiza perfección.

Pero aumenta nuestra libertad.

QUÉ ENCONTRARÁ EL LECTOR EN ESTE LIBRO

A lo largo de sus siete partes, este LIBRO analiza el amor parental desde diferentes perspectivas y etapas.

Comenzaremos diferenciando dos grandes formas de amar: el amor como refugio y el amor como impulso.

Examinaremos después la fuerza psicológica de la pertenencia materna, el perdón, la protección, el riesgo de sobreproteger y la dificultad de dejar marchar.

Nos adentraremos en la mirada paterna, el reconocimiento, la exigencia, la responsabilidad, el aprendizaje de las consecuencias y el riesgo de convertir al hijo en un proyecto sometido a evaluación permanente.

Analizaremos cómo recibe el hijo esas dos formas de amor durante la infancia, adolescencia y vida adulta.

Abordaremos situaciones especialmente difíciles: fracaso, desempleo, deuda, delito, prisión, adicciones y violencia filio-parental.

También veremos cómo el amor puede deformarse mediante control, dependencia, favoritismo, proyección, rivalidad entre hermanos, separaciones y conflictos de lealtad.

Finalmente, buscaremos una síntesis práctica y humana:

querer sin justificarlo todo;

exigir sin retirar afecto;

ayudar sin sustituir;

perdonar sin borrar consecuencias;

poner límites sin convertirlos en abandono;

y preparar al hijo para vivir su propia vida sin hacerle creer que tiene que dejar de pertenecernos para ser libre.

LA INVERSIÓN MÁS IMPORTANTE ES COMPRENDER CÓMO QUEREMOS

Podemos pasar años preocupándonos por proporcionar a nuestros hijos formación, oportunidades, vivienda, estabilidad y recursos.

Todo ello importa.

Pero también existe una herencia menos visible.

La manera en que les enseñamos a mirarse.

Lo que sienten cuando fracasan.

Cómo entienden la responsabilidad.

Si saben pedir ayuda.

Si pueden admitir un error.

Si creen que un límite equivale a rechazo.

Si confunden amor y rescate.

Si necesitan demostrar permanentemente su valor.

Estas experiencias pueden acompañarlos mucho después de que desaparezcan los bienes materiales que fuimos capaces de proporcionar.

Por eso profundizar en la psicología del vínculo parental no es una curiosidad intelectual.

Es una inversión en nuestras relaciones, en nuestra propia madurez y en aquello que transmitiremos a la siguiente generación.

Este LIBRO invita a revisar ideas que quizá hemos dado por evidentes durante toda la vida.

No para decidir si las madres quieren mejor.

Ni si los padres educan mejor.

Sino para comprender qué ocurre cuando ambos amores consiguen aprender uno del otro.

EL OBJETIVO NO ES ELEGIR ENTRE PERDONAR Y EXIGIR

La verdadera pregunta nunca fue si necesitamos un amor que perdone o un amor que exija.

Necesitamos ambos.

Necesitamos alguien capaz de decir:

«Tu peor error no define toda tu existencia».

Y alguien capaz de añadir:

«Pero tienes que responder por aquello que has hecho».

Necesitamos poder regresar después de una derrota.

Y necesitamos encontrar de nuevo la puerta por la que salir.

Necesitamos que nos abracen cuando estamos rotos.

Y que no hagan permanentemente por nosotros aquello que ya somos capaces de hacer.

El amor materno puede enseñarnos que seguimos teniendo un lugar.

El amor paterno puede recordarnos que debemos ocupar nuestro lugar en el mundo.

Y, cuando alcanzan su mejor versión, ambos terminan diciendo algo profundamente parecido:

«Te queremos demasiado para abandonarte cuando fallas.

Y también demasiado para impedirte crecer evitando todas las consecuencias de tu vida».

DAR EL SIGUIENTE PASO

Leer este LIBRO supone aceptar una invitación a mirar nuestras relaciones familiares con más profundidad y menos automatismos.

A reconocer dónde protegemos demasiado.

Dónde exigimos demasiado.

Dónde necesitamos pedir perdón.

Dónde debemos poner un límite.

Dónde estamos intentando vivir la vida de nuestros hijos.

Y dónde todavía esperamos de nuestros propios padres una aprobación que quizá tengamos que aprender a darnos nosotros mismos.

No encontraremos familias perfectas.

Encontraremos personas.

Madres que aman y se equivocan.

Padres que exigen y también necesitan aprender a expresar ternura.

Hijos que reciben mucho y aun así sufren.

Adultos que reinterpretan su infancia.

Familias que se distancian.

Familias que consiguen reconciliarse.

Y, sobre todo, encontraremos una idea que puede acompañarnos durante todo el recorrido:

Un hijo necesita saber que puede fracasar sin perder toda su dignidad.

Y necesita saber que conservar su dignidad no lo exime de responsabilidad.

Cuando logramos unir esas dos verdades, el amor deja de ser una elección entre refugio y exigencia.

Se convierte en algo más completo.

Una fuerza capaz de recibarnos cuando caemos y, al mismo tiempo, recordarnos que seguimos teniendo piernas para volver a levantarnos.

Ese es el viaje que propone este LIBRO.

Comprender cómo fuimos queridos.

Comprender cómo queremos.

Y aprender a transmitir un amor que pueda decir, sin contradicción:

«Te quiero por quien eres.

No todo lo que haces está bien.

Sé de lo que eres capaz.

Asume lo que te corresponde.

Y cuando hayas caído, seguiremos aquí mientras aprendes a levantarte».

Ahí comienza una forma más madura de amar.

Y también una forma más madura de crecer.