

AUTOESTIMA PARA PADRES

*Sentirse bien
para aprender a educar*

FRANCO VOLI

*Colección
Herramientas para el Bienestar*



AUTOESTIMA PARA PADRES

*"Sentirse bien para
aprender a educar"*

AUTOESTIMA PARA PADRES

*"Sentirse bien para
aprender a educar"*

FRANCO VOLI

Herramientas para el Bienestar



AUTOESTIMA PARA PADRES

Sentirse bien para aprender a educar

© FRANCO VOLI

© Editorial: Musivisual

Calle San Benito 21 Local

Tel: 0034 91 3117696 url: www.visionnet-libros.com

Musivisual es marca registrada de Vision Netware S.L.

ISBN: 978-84-92798-14-8

Diseño base cubierta: Marian González,

Maquetación: Verónica García

Distribuye y produce:

Distribución de publicaciones C/ San Ildefonso, 17, Local.
28012 Madrid.

Pedidos a: pedidos@visionnet.es

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida, ni registrada, sin el permiso previo por escrito de los titulares del copyright.

*A mi mujer Ann y a mis hijos Alberto, Carlo y Mary Ann,
por su comprensión, colaboración y apoyo en la revisión de nues-
tras relaciones que hemos llevado a cabo juntos.*

*A mi colaborador y compañero Juan José Roca, por el trabajo
que hicimos en los cursos para padres que organizamos y por su
apoyo y feedback en la redacción de este libro.*

*A María Victoria Fernández, quien con su colaboración en la
redacción, corrección y recopilación del manuscrito de este libro
hizo posible que se terminara y publicara.*

*A Rafael Amat, presidente del APA del Colegio «Virgen del
Pilar» de Madrid, por convencerme para extender a los padres
el programa de autoestima que dirigía a los profesores y promo-
ver en el APA de su colegio mis primeros cursos para padres.*

*A todos los padres que participaron en cursos y encuentros
y que organizaron grupos de apoyo, por su colaboración en la
tarea común de buscar y comprobar formas distintas de ser per-
sonas, padres y educadores, mi más profundo agradecimiento.*

Prólogo

Este no es un libro corriente ni quiere serlo. Es un mensaje de esperanza y de acción para todos los padres que quieren marcar una diferencia en la vida de sus hijos, por el camino de marcarla antes en la suya.

Esto quiere ser el principio de un proceso de concienciación de lo importante que es para cada uno de nosotros el ser un "ser humano". Puede servir como una explicación lógica desde la psicología del porqué no conseguimos utilizar todos los recursos que tenemos como seres humanos para vivir una vida plena, satisfactoria, divertida, útil y motivadora para nosotros mismos y para los demás.

Desde esta explicación quiere abrírnos una ventana a nuestras propias posibilidades, como personas y como padres. Es cuestión de abrir la «*caja de Pandora*» y descubrir en nosotros mismos todo lo que podemos utilizar para desbloquear nuestra vida.

De nosotros depende el abrírnos a lo que Abraham Maslow llamó el camino de la autorrealización y llegar a ser personas sin límites, según otra definición

motivadora¹. Las personas sin límites, son sin límites porque son autorrealizantes y en continuo crecimiento y aprendizaje.

Queremos dejar el mensaje, que muchos hemos olvidado o no hemos oído nunca, de que *«nosotros somos la causa primaria de nuestra vida y no el efecto de los demás y de las circunstancias»*.

Si llegamos a asumirlo en nuestra vida y en nuestras relaciones, veremos cómo, poco a poco, hoy y sólo por hoy, iremos modificando los hábitos que no nos satisfacen y las limitaciones anímicas que nos inmovilizan.

Nuestros hijos se darán cuenta enseguida y a su vez se abrirán a la posibilidad de ser *«sí mismos»*, y no el resultado de unos roles impuestos desde la autoridad y nunca plenamente asumidos. Se acabarán los silencios rencorosos y las reacciones descorteses; el alcohol y la droga ya no serán necesarios para escaparse de la realidad. La realidad podrá ir adquiriendo unas características de éxito motivadoras y aceptables.

Puede parecer una utopía pero no lo es. Tampoco se trata de una varita o filtro mágico. Conseguir resultados lleva trabajo y dedicación, pero si se lo dedicamos os puedo asegurar que el esfuerzo habrá valido la pena ampliamente.

Elevar la propia autoestima es la clave de un cambio importante en nuestras relaciones intra e interperso-

1 WAYNE DYER, Tus zonas erróneas, Grijalbo, Barcelona 1991.

nales. Sea cual sea la cuantía de la labor y del esfuerzo que le dediquemos a la elevación de nuestra autoestima, los efectos sobre nuestros hijos no pueden ser más que positivos y beneficiosos para nosotros, nuestra familia y nuestro entorno, y marcarán una gran diferencia en su vida y en su forma de vivirla.

Por lo tanto, ¡bienvenidos a las puertas del proceso correspondiente y enhorabuena!

Franco Voli

Introducción

Nosotros, los padres, somos el modelo de adulto al cual se refieren en primer lugar nuestros hijos cuando toman sus primeras decisiones sobre cómo ser y cómo actuar en la vida.

Nosotros somos también la primera fuente de información para nuestros hijos sobre su propia valía e importancia, sobre lo que es bueno y es malo y sobre lo que pueden y no pueden ser y hacer. Según seamos y actuemos nosotros, así aprenderán nuestros hijos a actuar y a reaccionar ya desde la primera infancia e incluso desde el vientre materno.

Por lo tanto, si queremos marcar una diferencia positiva en la formación de la personalidad de nuestros hijos, tenemos que aceptar la idea de que podemos ser este modelo motivador y positivo.

Si pensamos que no podemos, entonces tendremos que hacer algo para reeducarnos en primer lugar a nosotros mismos, para romper esquemas que no nos parecen todo lo satisfactorios que quisiéramos.

Aunque nos cueste reconocerlo, todos, quien más y quien menos, respondemos en alguna medida a sentimientos de insuficiencia, miedo, vergüenza o resentimiento, y a hábitos, actitudes y creencias que no nos ayudan a ser lo que tenemos la posibilidad de ser en cuanto seres humanos. Todos, sin embargo, si nos motivamos a hacerlo y actuamos al respecto, estamos capacitados para salir de nuestras situaciones personales o sociales que no nos satisfacen.

Como padres, ya que este es un libro para padres, podemos empezar por preguntarnos: *«¿Quiero de veras que mis hijos sean felices, tengan éxito y relaciones más sanas y más satisfactorias que las que he tenido yo?»*. Si lo quiero, y no creo que haya dudas de que todos, o por lo menos la gran mayoría de los padres, queremos lo mejor para nuestros hijos, entonces, ¿por qué no buscar en mí mismo la fuente de esta paternidad sana, positiva, efectiva y motivante que quiero transmitirle?

De paso y como premio extra, cambiando nuestra propia forma de actuar, de vivir y de relacionarnos, en función de nuestra paternidad, podemos abrirnos a nosotros mismos unos nuevos caminos de felicidad, éxito y efectividad como personas, como pareja y como profesionales. En realidad depende de nosotros y es nuestra responsabilidad el motivarnos a decidirlo y a actuar para conseguirlo.

Este manual ha nacido, con este objetivo específico. Su estructura es el fruto de la experiencia de unos cursos de autoestima para padres en unos centros escolares en Madrid, que realizamos hace años.

El fin de estos encuentros era justamente examinar la oportunidad y la posibilidad de romper esquemas personales, educativos y de relación como medio y base para una paternidad más efectiva y motivadora.

El contenido teórico del manual y el de los cursos responde además a los resultados de las investigaciones llevadas a cabo sobre la autoestima y la educación, desde la perspectiva de los educadores y de los educandos.

Expresa la visión de varias teorías sobre el crecimiento personal de la psicología humanista, existencial y transpersonal (Carl Rogers, Abraham Maslow, Ken Wilber y otros). Refleja experiencias sacadas de las teorías neurolingüísticas, control mental «*Silva*», Forum, bioenergética, psicología gestaltista y psico-síntesis, así como de interpretaciones positivas de los mensajes cristianos, budistas majayana y taoístas.

Del análisis y estudio de las fuentes de estas teorías, así como de las dinámicas de los distintos cursos de autocrecimiento personal en que he participado, como receptor, en los últimos años, he podido sacar varios elementos concordantes y optimistas de la esencia positiva del ser humano en cuanto tal. Los he asumido y forman parte integrante del manual.

Trabajando primero conmigo mismo y reforzando este trabajo, dando y asistiendo a cursos, conferencias y encuentros, he conseguido modificar profundamente, y en un tiempo relativamente breve, la visión pesimista y poco efectiva que tenía de los seres humanos. De esta forma, he podido rectificar un

gran número de preconceptos que me impedían ser yo mismo en lugar de actuar desde un rol ficticio e inefectivo que no me gustaba ni me llenaba.

Desde una dinámica de apertura al aprendizaje y a nuevas experiencias, como instrumentos de crecimiento y de maduración a cualquier edad, he estado siguiendo paso a paso los resultados de este aprendizaje en mí mismo, en mi familia y, en general, en mi entorno.

He llegado a convencerme de la belleza interior y exterior efectiva y potencial mía y de cualquier persona y a creer en la motivación básica positiva de cada uno sea cuales sean las apariencias y los contextos en que nos movemos.

He aprendido a compartir más libremente mis sentimientos y mis emociones, en lugar de dejarme atrapar por la frustración y el resentimiento. Ya no tengo por qué rechazar o controlar mis estados emocionales, sean cuales sean, sino únicamente aceptarlos y darles espacio para que se vayan integrando, aclarando y modificando en un proceso vivencial y natural de concienciación y maduración.

He aprendido a expresar abiertamente mi admiración y alabanzas hacia mí mismo y hacia los demás. He aprendido a aceptar y apreciar el contacto físico, de persona a persona y de forma incondicional, como puro acto de fraternidad humana y de amor.

He vencido gran parte del miedo a la opinión de los demás cuando me comunico sobre cualquier tema.

Ahora, la mayoría de las veces, mi comunicación, sea cual sea el tema o el contexto, es mucho más libre, abierta y satisfactoria, y está llena de respeto hacia los que me escuchan y hacia mí mismo.

El camino del autocrecimiento, en realidad, es sencillo, pero no es fácil; significa un trabajo sin límites. Creo que es una tarea para toda la vida, pero los resultados merecen ciertamente todo el esfuerzo que se le dedique.

Es posible que cada dos pasos dados en el camino emprendido, retrocedamos uno, aunque no queramos. Me he dado cuenta de que agobiarme por ello no me sirve. Es mucho más efectivo apreciar mi avance, sea cual sea, pese a las posibles recaídas en pensamientos, acciones y reacciones negativas y en los contextos más inesperados.

Soy consciente de que desactivar convicciones vivenciales pasadas y obsoletas, que sé que no me sirven, no es fácil, pero he comprobado personalmente que es posible. Es algo al alcance de todos, y en todo caso, la decisión de actuar para conseguirlo es sólo nuestra.

Parte del problema de los seres humanos de hoy es que no estamos acostumbrados a vivir libre y plenamente desde nuestra propia paz interior. Nos cuesta aceptar y reconocer que podemos vivir de esta forma y que empezar a hacerlo depende de nosotros, y no de las circunstancias o de los demás.

En general todos queremos vivir mejor, pero le damos a esta expresión unas connotaciones en gran par-

te de carácter material. Nos cuesta darnos cuenta de que, sin un desarrollo de nuestro ser interior, no podemos hacer un uso adecuado de esos bienes materiales.

1) Según diferentes teorías psicológicas, la búsqueda de la satisfacción basada en lo material es una manifestación de nuestro niño interior, es decir, de la parte de nosotros cuya maduración se ha detenido en determinados momentos de nuestra vida.

Este niño interior continúa ansiando sus necesidades básicas, con la diferencia de que, en nuestra sociedad occidental, hemos estado multiplicando este tipo de necesidades prácticamente sin límites. Consecuentemente nos es difícil llegar a la satisfacción y a entrar en un nivel de conciencia y motivación más efectivo y satisfactorio.

De esta forma, renunciamos a reconocer la importancia de alcanzar los sucesivos escalones de la maduración personal como la seguridad en sí mismo, la autoestima y por fin la autorrealización.

2) Nos olvidamos de la capacidad de integración y apreciación de valores más importantes y efectivos como los de la fraternidad humana, la paz, la conciencia ecológica, la dimensión espiritual de la vida, y otros como la autoestima, que significan un cambio tanto personal como global.

3) Según los estudios de Abraham Maslow, las necesidades básicas en épocas anteriores eran la comida, la bebida, la vivienda, etc., mientras que ahora, para muchos de nosotros, son la lavadora, la televisión, el

coche, el chalet, los juegos electrónicos, etc. Todo, cada día mejor y más sofisticado.

En un cierto sentido hemos renunciado a encontrarnos con la parte mejor y más genuina de nosotros, que es la del amor incondicional hacia nosotros mismos y hacia nuestro prójimo, nuestros hijos incluidos, como factor motivador de nuestras acciones y de nuestras relaciones.

4) El objetivo de este libro es reconocer por qué, dónde y cómo nos hemos parado en nuestro crecimiento psicológico a partir de la infancia, y promover en nosotros una maduración consciente hacia una vida más efectiva desde cualquiera que sea el punto de partida al empezar nuestro proceso de trabajo personalizado.

Esto implica el reconocimiento de que, a menudo, en varios momentos de nuestra vida, estamos actuando desde roles insatisfactorios y ajenos a nuestra verdadera naturaleza como seres humanos. Desde este reconocimiento nos motivamos para aceptar y trascender los condicionamientos educativos que impidieron nuestro desarrollo y maduración naturales, para entrar en unas dinámicas vivenciales y de relaciones más satisfactorias.

Por experiencia personal sé que en la medida en que aprendamos nuevas estrategias que nos ayuden a ser nosotros mismos, podremos relacionarnos con nuestros hijos por caminos más motivadores y creativos. De esta forma les ayudaremos a crecer y desarrollarse buscando su propia identidad y no cumpliendo, simplemente, nuestras expectativas hacia ellos.

Importancia de la autoestima



Tanto los cursos de autoestima y relaciones como este mismo manual, por su dinámica y contenido, pueden cambiar profundamente la forma de ver e interpretar la propia realidad de cada participante o lector como personas y como padres.

Para ello es necesario, sin embargo, que estemos dispuestos a efectuar en nosotros mismos una labor interior de integración de los conceptos que se van exponiendo y de su aplicación en nuestras propias vivencias y comportamientos.

Esta es una labor que sólo podemos hacer nosotros; los cursos, el manual y su dinámica, podrán sólo darnos los instrumentos y las referencias que se necesitan para tomar conciencia y motivarnos a trabajar con nosotros mismos. Así podremos alcanzar la consecución de los mejores resultados en nuestra actuación vivencial y de relación.

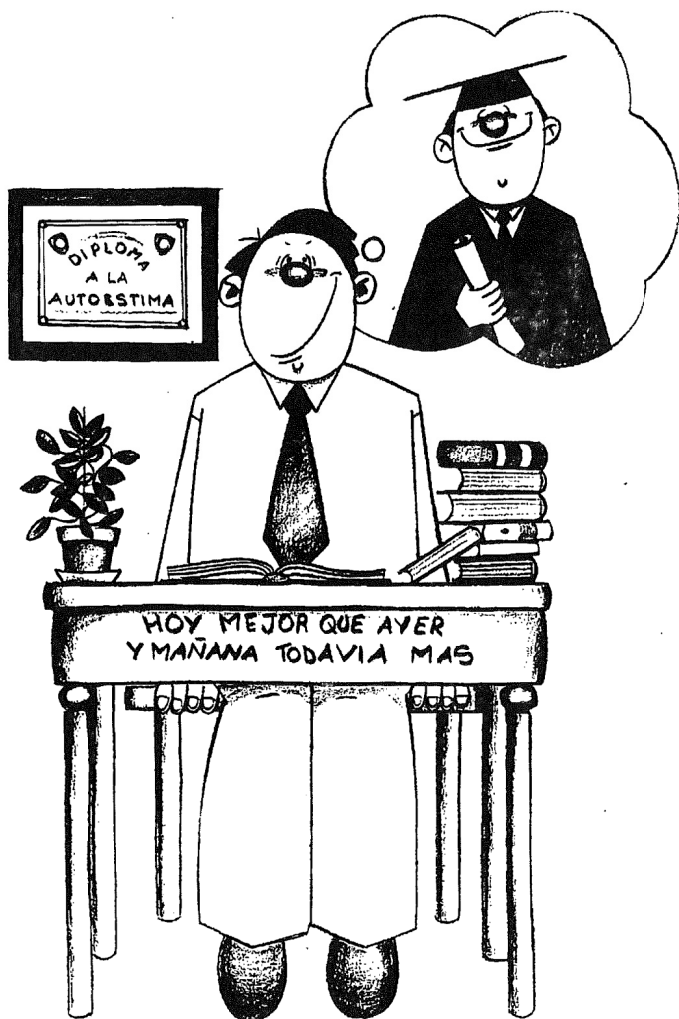
No se trata de una varita mágica mediante la cual la realidad se transforma como por un milagro. Cualquier cambio de actitud y de comportamiento requiere esfuerzo, voluntad, motivación y sobre todo fe en que es posible conseguirlo.

Para poder criar hijos con unas determinadas actitudes positivas hacia sí mismos, hacia los demás y hacia la vida en general, los padres tenemos que motivarnos a reconocer y activar estas actitudes en nosotros, en primer lugar.

El primer paso que tenemos que dar es el de lanzar la pregunta: *«¿Puedo yo hacer algo para facilitar el desarrollo de la educación y de la formación de la personalidad de mi hijo, de forma que pueda ser una persona autorrealizante en su vida?»*. (Veremos que no hay duda de que puedo). *«¿Qué es lo que puedo hacer?»*. *«¿Puedo conseguirlo si antes no entro yo en una dinámica de crecimiento y de cambio?»*.

Una vez la pregunta quede planteada y vaya penetrando en mí y en mi pareja, la primera respuesta que viene automáticamente, sólo por el hecho de hacerme la pregunta y dejarla en el aire, es la creación de un contexto de búsqueda y de acción, Cuando nos planteamos seriamente esta pregunta, entramos automáticamente en un espacio de inquietud para averiguar vías alternativas de relación con nosotros mismos y con los demás, incluidos y en particular, nuestros hijos. Es un principio de mentalización para la acción y la apertura hacia el crecimiento y maduración.

El contexto, una vez hecha la pregunta, está ahí, ya existe, ya no se puede deshacer. También están ahí



las posibilidades para que este contexto genere resultados obteniendo respuestas a esta cuestión de modo que el proyecto que surge se haga realidad.

Los lectores de este manual, desde el momento que actúan como tales, adquieren la responsabilidad de decidir en primer lugar si quieren hacerse la pregunta, crear el contexto y buscar juntos la respuesta. El hecho de estar leyendo estas líneas, ya es una señal de que os estáis haciendo la pregunta junto a nosotros.

Cambiar nuestras relaciones con nuestros hijos y hacer posible desde nuestro ejemplo que ellos generen en sí mismos la necesidad de apertura a sus propias responsabilidades como personas autorrealizantes, es algo posible si así lo queremos. Ya se ha llevado a cabo en millones de casos en todo el mundo.

Trabajar para conseguirlo presupone una declaración de fe en nosotros y en nuestros hijos y un compromiso de acción. Este puede ser un paso importante y trascendental tanto en nuestra vida como en la de nuestros hijos. Significa, ya desde un principio, darnos el permiso a nosotros mismos de salir de unos esquemas que no nos satisfacen, para entrar en una dinámica vivencial y de relación distinta, más efectiva y motivadora.

Todos los padres queremos lo mejor para nuestros hijos. Con este fin actuamos lo mejor que podemos y sabemos para ayudarles en la formación de una personalidad sana y autorrealizante. Sin embargo, para cumplir con esta tarea, la actuación de los padres recurre, a menudo, al paradigma de su propia

inexperiencia, al recuerdo y a la interpretación de sus propias relaciones con sus padres y a los consejos de personas a menudo tan inexpertas como ellos. Lo mismo les ocurrió a sus padres y a estos con los suyos.

Nos enfrentamos a un completo o parcial desconocimiento de lo que se puede hacer para mejorar y actualizar la convivencia y el entorno de la familia que hemos creado. Desde este desconocimiento, lo que nos pasó a nosotros de niños, coloreado con nuestras vivencias sucesivas, acaba siendo la fuente de inspiración de nuestra actuación educativa y afectiva con nuestros hijos.

Aunque no nos demos cuenta de ello, se tiende a pensar que el mundo ha ido adelante de esta forma y ha funcionado bien o mal hasta ahora, y que continuará funcionando también así en el futuro. A falta de conocimiento de soluciones mejores, acabamos adoptando posturas inmovilistas: mejor lo malo conocido que lo bueno por conocer.

Sin embargo, las investigaciones educativas y psicológicas más recientes han enfocado el problema desde perspectivas distintas y han dado lugar a unos nuevos paradigmas educativos para el futuro, los cuales no pueden ser ignorados si queremos ser padres motivadores y efectivos.

Esta investigación y sus conclusiones nos permiten ver la necesidad y las posibilidades de la intervención de los padres en la formación y educación de los hijos de una forma mucho más positiva, efectiva y motivadora para conseguir cambios radicales de los esquemas inmovilistas que venimos arrastrando desde generaciones.

De ahí la necesidad de que estos paradigmas, técnicas y principios básicos sean conocidos por los padres de hoy e implementados en la actuación educativa de las familias, teniendo siempre en cuenta las particularidades de cada una de ellas.

No tenemos por qué seguir unos hábitos de comportamientos caducos y limitantes. Estos hábitos se pueden cambiar, y debemos hacerlo si queremos para nuestros hijos y para nosotros mismos, un desarrollo de personas autorrealizantes (psicología humanista de Abraham Maslow) y sin límites (para adoptar el término de otro investigador del comportamiento humano, Wayne Dyer, el autor de *Tus zonas erróneas*).

Con este fin, tenemos que modificar nuestra propia pauta de comportamiento y de relación en familia y fuera de ella. Según decía Waldo Emerson, *«nuestro comportamiento hace tanto ruido que no nos deja oír las palabras que lo acompañan»*.

De ahí la necesidad del desarrollo de la autoestima de los padres a través de un trabajo personal, como el que realizamos en los cursos que impartimos.

1. Romper esquemas

El contenido de los conceptos expuestos en este manual, puede resultar chocante para las personas que se acerquen por primera vez a un proceso de crecimiento personal.

Para poder sacar el máximo provecho y conseguir resultados de lo que se comparte en programas de

este tipo, se necesita estar dispuesto a darse permiso para romper con muchos esquemas tradicionales sobre el significado de nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás, como personas, como profesionales y como miembros de la sociedad en que nos movemos.

Sea cual sea el contexto, todas las personas tenemos la posibilidad de mejorar nuestra forma de vivir y de relacionarnos. En nuestras manos está la posibilidad y la decisión de aumentar nuestra autoestima y de dirigir el rumbo de nuestra vida hacia el cambio y hacia metas cada día más satisfactorias.

Este concepto suele crear en muchas personas una reacción anímica inmediata de rechazo. Las connotaciones implícitas en los dos conceptos, en el de cambio y en el de elevación de la propia autoestima, presuponen para muchos aceptar la idea de que no somos suficientes así como somos; casi lo consideran como un ataque personal.

Nosotros queremos probar justamente lo contrario, ya que, en cuanto seres humanos, somos todo lo que tenemos que ser. Pensamos que podemos y debemos aceptarnos así como somos, aquí y ahora. Desde esta posición podremos abrirnos a una autosuperación y aprendizaje natural y continuo para eliminar condicionamientos y limitaciones de educación y de entorno que dificultan la propia autorrealización. Hemos de mirar a las personas desde su potencial más que desde su pasado. El presente es ya parte del potencial, si hemos entrado en un proceso de auto-desarrollo y autocrecimiento.

A menudo las personas, cerramos los ojos ante la posibilidad de desarrollo y trabajo personal. No nos damos cuenta de que su falta puede llegar a producir el mismo deterioro que se produce en el cuerpo, cuando no lo cuidamos con una alimentación adecuada, ejercicios, atención médica, etc. Nos resulta posiblemente más cómodo ignorarlo, pero las consecuencias pueden ser muy negativas para nosotros mismos, para nuestros hijos y para la sociedad y el mundo en que vivimos.

De ahí que muchos no quieran involucrarse en un proceso de autocrecimiento, al igual que no quieren dejar hábitos alimenticios o de salud aunque, en su interior, se den cuenta de que lo necesitan y de que podría ayudarles a mejorar sus relaciones consigo mismos y con los demás, principalmente, con los hijos.

No estamos acostumbrados a asumir plenamente la responsabilidad sobre nosotros mismos y nuestras relaciones. En efecto, nos es mucho más fácil y menos peligroso ampararnos en las deficiencias de este mundo, de la sociedad, del Gobierno y demás factores externos. El cambio que proponemos es el de darse cuenta de que la acción de ir dirigiendo nuestra propia autosuperación es una forma básica de asumir nuestra propia responsabilidad.

2. Ya estamos cambiando

Lo queramos o no, en cualquier momento de nuestra vida, cada vez que vamos recibiendo nuevas informaciones, experimentando situaciones nuevas y

desarrollando nuestra propia acción vivencial, estamos cambiando.

Yo no soy hoy lo que era ayer ni soy a las 5 de la tarde lo que era a las 4. Mientras tanto he tenido experiencias de varios tipos que han modificado, aunque sea a niveles mínimos, mis conocimientos y mi forma de ver la vida.

Visto desde esta perspectiva, el objetivo de nuestros cursos de crecimiento personal y de este manual es el de motivarnos a tomar en nuestras manos las riendas de nuestro cambio en la vida diaria, por lo que se refiere a nuestras actitudes, relaciones, comportamientos y por lo tanto a los resultados vivenciales que se derivan.

Hay formas alternativas de vivir nuestra vida. La modificación de hábitos y actitudes para poder relacionarnos mejor con nosotros y con los demás es una de ellas. Podemos conseguirlo desde unas actitudes y perspectivas de superación continua.

Desde el conocimiento básico y la aceptación de nuestra situación presente, podemos ir dirigiendo la formación de nuevos y más satisfactorios contextos y relaciones, a partir de nosotros mismos y ya desde hoy.

Se trata de empezar un proceso de trabajo personal para motivarnos a:

1) Autoconocernos, tomando conciencia de nuestra propia valía e importancia en cuanto personas.

2) Asumir nuestra propia responsabilidad en las relaciones con nosotros mismos y con los demás. Esto nos permite tener una referencia concreta para ayudarnos a reconocer el mapa, las fronteras y las características del territorio personal que queremos preparar para el cambio deseado.

3) Convencernos de que podemos ser los timoneles efectivos y competentes del barco de nuestra vida. Entrar en este proceso de cambio de rumbo, de autocrecimiento, nos ayuda a concienciarnos de lo que podemos hacer para determinar la ruta que más pueda beneficiarnos a nosotros, a nuestros hijos y a los demás. Si queremos podemos ir mejorando de forma continua a lo largo de toda la vida.

4) Convencernos de que abriéndonos nosotros al cambio, creamos automáticamente la oportunidad para nuestros hijos de ser ellos mismos los responsables de su vida. Esto nos motiva a darles el ejemplo correspondiente y a dejarles su propio espacio para conseguirlo. Nuestros hijos, como nosotros, son personas y por lo tanto tienen todos los recursos y los potenciales para ser el tipo de personas que quieran ser desde su propia perspectiva.

5) Ir actuando en acción, de forma efectiva, para dirigir, desde la acción misma, el cambio de hábitos, actitudes y comportamientos que nos prefijemos. Para ello aportamos unos instrumentos y métodos eficaces y aplicables a los recursos y al tiempo disponible de cada uno.

Ya desde el primer punto de la búsqueda del autoconocimiento, vamos consiguiendo una nueva visión de las posibilidades que tenemos para mejorar nuestras estrategias existenciales, es decir, nuestros modos de vida. Vamos reconociendo nuestras virtudes, habilidades, destrezas, conocimientos. Algunas de estas que desconocíamos por completo o no nos habíamos fijado en ellas, las vamos integrando en nuestro autoconcepto.

También vamos reconociendo nuestros puntos negativos pero lo hacemos desde las perspectivas de su superación o de su utilización como elementos de aprendizaje y mejora. De todas formas, saber cuáles son y por qué están ahí nos pone delante de la perspectiva de como desactivarlos en cuanto elementos limitantes de nuestro desarrollo personal. Así podemos localizar características que desconocíamos o que no queríamos reconocer como el falso orgullo, el miedo, la vergüenza, el resentimiento o la culpabilidad.

Considerando el contexto de autodesarrollo en que nos encontramos, el descubrimiento de estos puntos negativos no nos alarma, sino que nos anima a hacer algo para desactivarlos. En psicología es conocida la idea de que ignorar o reprimir aumenta el problema e impide su solución.

Desde el inicio del proceso, por lo tanto y todavía en la fase del autoconocimiento, podemos empezar ya a dar un giro a nuestra concepción de la vida, a las relaciones con la pareja, los amigos, el trabajo y a nuestra misma efectividad vivencial.

Empezamos a darnos cuenta de que gran parte de nuestras limitaciones y desconfianza en nosotros mismos, no son nuestro yo verdadero, sino el yo condicionado por unas herencias de la educación recibida. Esto ya nos permite reconocernos como personas con capacidad de cambio, de autorrealización y en crecimiento continuo.

La fase del convencimiento, es decir la 2 y la 3, se hacen ya bastante más asequibles al ver el primer cambio de percepción que hemos conseguido. Ya es cuestión de trabajar personalmente con las técnicas que disponemos, incluido el feedback familiar o de los amigos y el apoyo mutuo de las personas que como nosotros han entrado en el proceso de autocrecimiento, sean cuales sean las motivaciones básicas.

El punto 4, el de la acción continuada para la consecución y la conservación del cambio, se verá a su vez motivada y reforzada por los resultados que día a día iremos consiguiendo si nos lo proponemos.

Aunque en el papel lo mostremos como fácil, en la realidad, el hecho de responsabilizarnos del rumbo de nuestra propia vida, sin delegarlo en las circunstancias y en los demás, no lo es. Hay todo un mundo sumergido de estímulos de defensa del statu quo que se entrometen y dificultan la tarea del auto crecimiento.

Sin embargo, si estamos dispuestos a ir a por ello y a hacer el trabajo personal correspondiente para asumir la responsabilidad de nuestra vida, no sólo el cambio y el crecimiento personal son posibles para

nosotros y para nuestros hijos, sino que tampoco iremos teniendo dificultades excesivas, aparte de las que vayamos creándonos cada uno.

Estas, en general, son nuestros miedos, dudas, preocupaciones sobre lo que dirá la gente o sentimientos de culpa, insuficiencia, resentimiento, falso orgullo, pasotismo, renuncia, falsa modestia y más formaciones o mejor deformaciones mentales y emocionales preconcebidas.

En líneas generales, y como praxis básica, es necesario en primer lugar que nos aceptemos *«por lo que somos»* en este momento de nuestra vida. Que aceptemos lo que vayamos descubriendo de nosotros como un punto de partida para el futuro. Hemos de convencernos del potencial natural que poseemos por el solo hecho de ser seres humanos.

Esto sólo lo podemos hacer nosotros y nadie más. Los demás pueden ayudarnos y apoyarnos en la tarea, pero esta tenemos que llevarla a cabo nosotros.

Una vez que nos demos cuenta de ello y hayamos aceptado que cambiar es posible, la fórmula es la de empezar, desde el principio, a hacer los ejercicios y a practicar las nuevas formas de pensar, actuar, hablar y relacionarnos que iremos poco a poco descubriendo en nuestro proceso de cambio.

Lo más importante es hacerlo sin ansiedad ni agobio. Tenemos que hacer lo posible además para que el trabajo correspondiente sea lo más lúdico y placentero. Reírnos de cómo nos tomamos en serio, puede ser