

«La primera lección en la familia es no sólo querer mucho sino querer bien».

Educar en la familia para el amor

Loreto González Dopeso
Psicóloga y madre de familia

"Se amor. Haz amor. A medida que practiquemos el arte de dar y recibir amor, continuaremos profundizando en nuestra capacidad de amar. Nuestra vida comenzó con un acto de amor. Y ese es nuestro destino: amar, ser amados y entregar amor al mundo en que vivimos".

Kathleen Keating

1. ¿Educamos para el amor?

Cuando empecé a pensar en el contenido de este artículo, me di cuenta de que nunca me había propuesto formalmente educar a mis hijos para el amor (sí desde el amor, que ya es un buen principio). Es decir, el amor es una de esas cosas para las que no se suele educar de manera directa. Educamos hábitos, costumbres; educamos aspectos académicos, profesionales, religiosos, musicales, deportivos; nos sentamos a elegir actividades extraescolares, un campamento de verano, e incluso unos zapatos, película o libro; pero no cómo vamos a educar a nuestros hijos para el amor.

Es curioso que sean cosas como el amor, la muerte, ser padres (las más fundamentales de la vida desde un punto de vista existencial), aquellas para las que no se nos educa directa y conscientemente, sino que se da por supuesto que, llegado el momento, ya nos las arreglaremos (y, a veces, así nos va). Sin embargo, de la misma manera que el tema de la muerte solemos apartarlo de nuestras vidas- es una "molestia", un dolor demasiado fuerte y siempre inoportuno -, el amor se suele buscar-, se acepta bien, se agradece, gratifica, y se incluye en la famosa terna de lo más importante de la vida (junto con salud y dinero) que probablemente habrá dado que hablar en más de una reunión familiar, donde, normalmente, el amor no sale bien parado en cuanto a prioridad sobre sus dos compañeros. Y es que cuando decimos amor, no siempre estamos hablando todos de lo mismo.



2. Para entendernos: de qué estamos hablando

"El amor no solo descansa allí, como una piedra; debe ser hecho, como el pan, rehecho cada día".
Ursula K. Le Quin

Conviene, entonces, para tener un punto de partida común, aclarar de qué estamos hablando cuando nos referimos al amor; pues lo que hagamos en nuestra familia con respecto al amor dependerá muy directamente de lo que pensemos sobre él.

En lo que todos estaremos de acuerdo es en que *el amor es un sentimiento*. Este sentimiento irá creciendo de manera natural en el niño conforme vaya evolucionando, de modo que lo que en un principio es apego a la madre o persona que le proporciona protección, afecto y cuidados, se irá extendiendo al padre, cuidadores, familiares, personas cercanas, amigos, compañeros, profesores... e irá variando cuantitativa y cualitativamente hasta llegar al primer enamoramiento y, posteriormente - no siempre - al amor maduro.

Así, Erich Fromm distingue entre el amor infantil, inmaduro, que sigue el principio: "amo porque me aman" y "te amo porque te necesito"; y el amor maduro, que se rige por: "me aman porque amo" y "te necesito porque te amo". Del uno al otro hay un largo camino vivencial en el que la familia, si sigue la concepción de que el amor es sólo un sentimiento, no mucho más podría hacer que querer mucho - que no es poco -, facilitar y dejar crecer ese sentimiento y aclarar cosas con respecto a él -algo que no se suele hacer-

Pero si pensamos que el amor no es sólo un sentimiento, la función familiar en cuanto a la educación para el amor, variará sustancialmente. El amor es algo más, *es una manera de comportarse* con las personas amadas. Hablamos entonces de un acto de voluntad y compromiso donde lo importante es cómo actuar con ese sentimiento para que derive en una serie de actitudes propias del amor. Retomando a Fromm: "el amor es la preocupación activa por el crecimiento y la vida de lo que amamos". Por lo tanto, la esencia del amor sería trabajar por algo o alguien y hacerlo crecer (no sólo dejarlo crecer). Traducido al lenguaje coloquial, sería: "obras son amores"; y en esto, las familias si tenemos mucho que decir y hacer. Desde este punto de vista se entienden bien postulados religiosos sobre el amor; el "ama a tu enemigo" no es una sugerencia de que forcemos un sentimiento que no existe ni probablemente existirá; si no de promover un comportamiento de paciencia, honradez y tolerancia, entre otras cosas.

Distinguimos, por lo tanto, entre el "*amor de la emoción*" y "*el amor del comportamiento y la elección*". Y dependiendo del concepto de amor que predomine en mi familia, mi manera de amar y de enseñar amor (de "vivirlo") será muy diferente (desde pensar que el amor crecerá solo, a creer que tenemos un camino que recorrer). Es en esta dimensión del amor como manera de comportarse guiada por la voluntad (facultad de decidir y ordenar la propia conducta -teniendo en cuenta a los demás - con discernimiento, determinación y compromiso) en la que nos moveremos.

Por lo tanto, la primera lección en la familia es **no sólo querer mucho, sino querer bien**; y deseo insistir en esta idea de "querer bien" porque según canalicemos racional y sensatamente nuestro amor, o lo hagamos desbordarse por el camino de la sobreprotección, la falta de límites y la tendencia a asociar felicidad con placer inmediato, podemos estar enseñando un amor posesivo, exigente, interesado, manipulador, egoísta, caprichoso, chatajista, intransigente... (o sea, un no-amor), o un amor desprendido, entregado, generoso, respetuoso, tierno, paciente, cuidadoso, responsable..., que involucra nuestra propia existencia y busca el crecimiento del otro y, por añadidura, el propio.

Si la esencia del amor es trabajar por algo o alguien para hacerlo crecer, hagamos crecer a nuestros hijos. Y si consideramos la inteligencia no como la facultad que nos ayuda a resolver un problema matemático, sino como la capacidad de organizar mejor nuestras emociones y afectos, hagamos que nuestros hijos crezcan inteligentemente.





3. Educar para la vida, educar para el amor

Si uno dedica unas horas (no hacen falta muchas, de verdad) a leer el libro de Victoria Camps *Que hay que enseñar a los hijos*, además de pasar un rato muy agradable, entenderá que si logramos educarlos conforme a lo que ella sugiere, serán, desde luego, personas magníficamente educadas para la vida y, consiguientemente, personas capaces de amar bien y merecedoras de ser amadas, porque lo uno está íntimamente relacionado con lo otro. Y es que, ya se sabe: "el que siembra, recoge", sobre todo en esto del amor, donde la reciprocidad está prácticamente garantizada. Por lo tanto, y tomando muchas de las ideas de la autora citada, si logramos educar a nuestros hijos en la **generosidad** ("el arte de dar"), en la **gratitud** ("expresión de la satisfacción de recibir"), en la **amabilidad** (que hace a las personas dignas de ser amadas), en los **buenos sentimientos** (que implica "domesticar los sentimientos", o, dicho más suavemente, la "artesanía de los sentimientos"), en el **buen humor y la alegría** (recursos para aceptarse uno mismo), en el **buen carácter** (enseñándolos a reaccionar ante la adversidad y lo placentero; y formando no sólo el carácter sino también la conciencia), en la **aceptación y manejo del dolor** (enseñando a "sufrir mejor"), en la **libertad** (no en el "todo vale", sino en el uso de la razón como signo de madurez para saber elegir, tomar decisiones y hacer las cosas consecuentemente), en la **responsabilidad** (nuestras acciones tienen consecuencias que van más allá de nosotros), en la **aceptación y atención a las diferencias** (que no en el sexismo), en la **autoestima** (confianza y seguridad en las capacidades propias para ponerlas al servicio de los demás —no narcisismo—), en el **buen gusto**, el **respeto**, la **voluntad** (que no es lo mismo que el deseo)... si nuestros hijos son capaces de elegir lo mejor, si saben decir "sí" y decir "no" cuando hay que decirlo, si saben valorarse a sí mismos pero también aceptar sus propias limitaciones, fracasos, decepciones (sin ser por esto serviles y sumisos), si logramos educar a nuestros hijos así, inteligentemente, sin duda sabrán amar.

Vista de esta manera, la educación para el amor se convertiría en una especie de "transversal" de la educación familiar. Está o debería estar presente en cada una de las parcelas que educamos; pero también en nuestro estilo educativo, en nuestro trato, en nuestro tipo de relación familiar, en nuestras palabras y obras, en nuestro ejemplo; en definitiva, en nuestro proyecto de vida personal y familiar.

4. La familia como escuela de amor

"La familia sigue siendo la fuente primera y principal de nuestra personalidad y de nuestra educación, el lugar en el que recibimos ese "pan de cariño" que nos va haciendo crecer y vivir".

Manuel Madueño

La tarea no es ni fácil ni pequeña. Y quizás, así planteada, nos ofrezca dudas sobre cómo poder llevarla a cabo: Los padres a veces consideramos que se nos proponen cosas estupendas pero demasiado generales, casi inabarcables, en educación, y agradecemos todo tipo de ayudas que nos sirvan para "funcionar" en la vida cotidiana.

Sabemos qué hay que hacer, y sabemos que la familia es la primera y más importante escuela de amor. Lo que no sabemos, a veces, es cómo hacerlo, y es precisamente esto lo que nos desanima. Por si aporta un poco de luz, y porque todos podemos beneficiarnos de las experiencias de los demás, expongo a continuación algunas ideas sobre actuaciones que, creo, ayudan en mi propia familia a educar más específicamente para el amor. Algunas, más que actuaciones, son aspiraciones, pero no olvidemos que "un camino de mil millas empieza con el primer paso", y el primer paso, querer a nuestros hijos incondicionalmente, ya está dado. Demos, pues, los siguientes:

- Viviendo en coherencia con lo prioritario que es el amor en nuestras vidas. Dando ejemplo de queremos mucho y bien. Tratando de ser el principal modelo para nuestros hijos: "Pudiendo" más que otros modelos de amor (que no construyen) que impone la sociedad. Haciendo de filtro -que no de censura- en lo que reciben sobre el amor (¿quién o quiénes están enseñando a amar a nuestros hijos?). Decidir qué lecturas, programas de TV o cine se ven o no; cuáles se ven acompañados; debatirlos, valorarlos, etc.
- Manifestando el amor que nos tenemos y haciéndolo visible no sólo en grandes actuaciones sino en el cuidado de los detalles, de lo "pequeño"; empezando por las muestras tradicionales de cariño. En nuestra casa, el "te quiero" es cotidiano por parte de todos, y las caricias y abrazos son abundantes y cálidos y nos hacen sentir a todos bien. ("No basta querer a un niño, es preciso que él sepa, que saboree ese amor" —M. Izeta).
- Hablando mucho. Nos dedicamos tiempo. En estas conversaciones facilitamos conocimientos (o el acceso a ellos) como base de una buena formación. Damos información y procuramos enseñarles a procesarla y utilizarla.

la para poder elegir. Los familiarizamos con la reflexión y el sentido común.

¿De qué hablamos? De todo, pero, en particular, y relacionándolo con el tema de educar para el amor:

— Hablamos de sexo claramente, sin ningún tapujo, respondiendo a las demandas de nuestros hijos en cada momento, adaptándonos de manera temprana y gradual a su nivel de desarrollo y comprensión, e, incluso, facilitando nosotros que surjan ciertos temas que creemos conveniente aclarar. No nos planteamos la educación sexual como mera recopilación de conocimientos genitales (anatómico-funcionales) sino en una línea más amplia de educación afectivo-sexual.

— Por lo tanto, hablamos también de sentimientos y emociones, tratando de que los reconozcan, les "pongan nombre", que los admitan, maticen, clasifiquen. Los asociamos con las situaciones que los provocan, los "destripamos". Esto facilitará que reconozcan también los sentimientos de los demás y que sean capaces de ponerse en su lugar; sentir como ellos sienten. Es decir, desarrollarán la empatía, facultad básica para poder amar bien.

— Aclaremos en profundidad, anticipándonos en lo posible a su aparición, los sentimientos relacionados con el desarrollo sexual: interés, deseo, placer, cariño, respeto, amistad, duda, miedo, enamoramiento, entusiasmo, amor, rechazo...

— Intentamos que discernan los distintos tipos de amor (materno, fraternal, de pareja...).

- Tratando de enseñarles a actuar inteligentemente con los sentimientos, fundamentalmente con todos aquellos propios del desarrollo sexual. Anticipamos situaciones que se pueden encontrar y procuramos que manejen un repertorio de alternativas. Que conozcan las fases por las que va a pasar el amor, su propio desarrollo, y su potencial para, con base a unos conocimientos y el apoyo familiar, decidir si algo le beneficia o le perjudica a él (sobre todo a ella) o a los demás, y que sea capaz de decir sí o no en base a esto, es muy importante. Se trata de que racionalicen los sentimientos, de que los canalicen inteligentemente sin que, por ello, pierdan fuerza o espontaneidad. Es decir, primero reconocemos y admitimos el sentimiento (nunca lo reprimimos, aunque sea un sentimiento negativo) y después decidimos sensatamente qué hacemos con él, cómo actuamos, dónde lo colocamos. Ya sé que no es fácil, es un camino.
- Reconociendo los errores propios. Enseñamos a pedir perdón, pidiéndolo. Admitiendo y analizando contradicciones y tratando de corregirlas.
- Es importante también enseñar a los hijos a cuidar su salud, a mantenerse sanos sin hacer de esto un "culto al cuerpo". Que sean cuidadosos con sus hábitos de higiene y alimentación y que opten por cosas sanas. Que acepten toda clase de cuerpos.
- Cultivamos la relación con los amigos. Nuestros amigos son "habituales", en nuestra casa, forman parte de nues-



tras vidas. Tenerlos y cuidarlos nos ayuda a tener relaciones sanas con los demás, lo que supone compartir, preocuparse por otros y respetarlos, actuar para y por ellos y ser agradecidos.

- Fomentamos los comportamientos solidarios. Pretendemos hacerlos conscientes de los problemas que hay en el mundo para ir produciendo, con amor, cambios en nuestro entorno que conduzcan a otros más globales. Reconocemos y valoramos mucho sus conductas de generosidad y altruismo.

La lista no puede ser exhaustiva, y cada familia tendrá que ir elaborando sus propias "fórmulas"; pero nos da una idea de lo mucho que podemos hacer. A pesar de todo, nuestros hijos, en determinadas etapas, seguirán peleándose, insultándose, rivalizando, escondiéndose cosas... sencillamente porque forma parte del aprendizaje para el amor. Pero si estamos ahí, si somos un referente, si somos capaces de amarlos como se merecen y no en la satisfacción de sus deseos inmediatos; si les facilitamos no sólo medios para vivir, sino también fines, si los invitamos a "visitar el alma" de vez en cuando; a que revisen sus vidas, a que se pregunten acerca de lo que han elegido; si les ayudamos a que vivan con sentido, si les enseñamos no sólo a dar, sino a darse, entonces sí podremos responder con fuerza a la pregunta ¿educamos a nuestros hijos para el amor? ■

Para saber más:

- CAMPS, Victoria, *Qué hay que enseñar a los hijos*. De Bolsillo, SL. (Plaza y Janés). Barcelona 2.001.
- FROMM, Erich, *El arte de amar*. Paidós, Barcelona 1.982.
- GUERRERO, Pablo, "Decidir nos hace libres", *Padres y Maestros*, 248, Págs. 10-16.
- HARRIS, Robie H. y EMBERLEY, Michael, *Sexo ¿qué es? Desarrollo, cambios corporales, sexo y salud*, Serres, 1.999. (Un completísimo libro para que los padres puedan tutelar la educación afectivo-sexual de sus hijos)
- INSTITUTO PEDAGÓGICO PADRES Y MAESTROS, *Cine y transversales*. Mensajero. Bilbao, 2.003. (Para pasar un buen rato y facilitar temas de conversación sobre emociones, afectos; sobre la vida en sí, con los hijos).