

RECORDATORIO

El PAN es la síntesis, la simbiosis de los QUIENES que llevamos dentro.

El PAN es el PADRE, el ADULTO y el NIÑO que se desarrollan en nosotros desde nuestro mismo nacimiento.

El PAN es el resultado de los mensajes grabados, de las experiencias vividas, de los contactos habidos desde el primer día infantil.

Ese hijo tuyo no crece solo (2)

PARTE 1: Conocer a nuestro «PADRE»



1. Lo que el PADRE es

EN este PAN, que tenemos dentro, vamos a sumergirnos. Empezamos, respetuosamente, con la figura más respetable: el PADRE.

¿Qué es el PADRE?

- Uno de los tres QUIENES internos.
- Síntesis de todos los mensajes y experiencias vividas —positivas y negativas— con nuestro padre y madre reales, con nuestros mayores, nuestros maestros.
- La moral, la tradición, la respetabilidad, el deber, la culpabilidad interior.
- La protección, el amor sin condiciones, la ternura, la fuerza, el ejemplo, la responsabilidad, el esfuerzo.
- Una de las fuentes de los mensajes recibidos desde fuera y hechos carne personal.

El PADRE es una de las personas de nuestro PAN:

	PADRE	P
Estructura personal interna	ADULTO	A
	NIÑO	N

El PADRE está siempre presente en nuestras conciliaciones (interrelaciones, comunicaciones), tanto internas como externas.

El PADRE está siempre captando, elaborando y emitiendo mensajes que se expresan en nuestro comportamiento interior y exterior.

El PADRE es, ni bueno sólo ni solamente malo. Es, o puede ser, bueno o malo, positivo o negativo, esperanzador o deprimente, animador o frustrante.

El PADRE tiene como dos ondas diferentes que nunca sintonizan a la vez. Su sintonía o emisión es alternativa.

Unas veces emite mensaje (interiores y exteriores) positivos y otras veces lo hace de un modo negativo.

El PADRE tiene como dos caras: la seria y la respetuosa.

El PADRE, pues, está dividido:

$$\frac{P+}{P-}$$

El PADRE positivo expresa:

- Las caricias sinceras que recibimos en nuestra infancia.
- El cariño alcanzado por ser hijos.



- La seguridad de sentirse protegidos.
- El ejemplo y la experiencia para no meter la pata.



- Los mensajes que nos enseñaban a no hacernos daño, a saber elegir las comidas sanas.
- Los regalos recibidos cuando éramos niños.
- El respeto a nuestro gusto infantil por algo de por sí indiferente.
- Las horas de dedicación a enseñarnos la vida y a responder a nuestras infinitas preguntas infantiles:



«Papá, ¿por qué los perritos no hablan?»
«Mira, hijo, los perritos...»

- La paciencia y la espera confiada a que aprendiéramos a andar, a subir las escaleras, a coger los cubiertos, a no mancharnos...
- Los abrazos protectores y de consuelo cuando nos caíamos, llorábamos, etc.

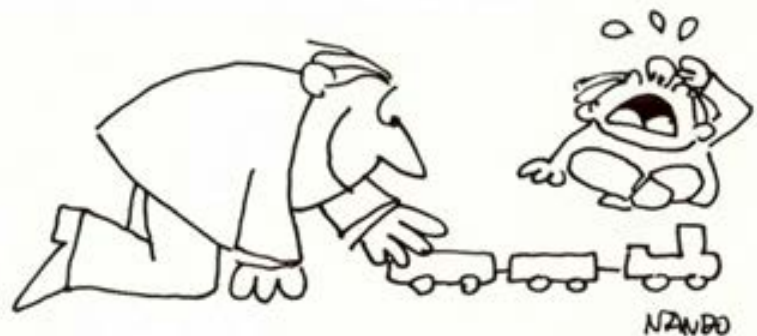
Y, así, un sinfín de experiencias enriquecidas que jalonan nuestros primeros años.

El PADRE negativo expresa:

- Las caricias y abrazos que sentíamos como fríos.
- Los regalos y promesas que recibíamos para que no molestásemos más.



- Las reprimendas desproporcionadas a la «maldad» de niños pequeños.
- La elección de regalos al gusto de nuestros padres.



- El cariño que exigía correspondencia inmediata.
- Las desganas a responder a nuestros «porqués».
- Las innumerables contestaciones del «déjame tranquilo».



- La conciencia de culpa por no «ser bueno como mamá quiere».
- El continuo recordatorio de que «YO estoy bien y tú (hijo) estás mal».
- La machacona insistencia en que mi conducta era buena cuando no les «daba la lata».
- Los mensajes continuos de que «eso no es así; a ver si aprendes de una vez».

Y, así también, un sinfín de experiencias grabadas en los primeros años de nuestra vida.

2. El PADRE en la conciliación interna (intra-persona)

NUESTRO PAN se relaciona internamente. Las grabaciones que tenemos hechas en nuestro PADRE se están continuamente emitiendo en doble onda. El PADRE intenta siempre sintonizar a la más alta frecuencia para que las emisiones del NIÑO no se oigan o, al menos, queden distorsionadas con interferencias. Quien recibe estos mensajes o conciliaciones es el ADULTO, que muchas veces se siente avasallado.

«Esto no está bien; debes actuar de un modo más serio con tus hijos, en su educación.»

«¿Qué te has creído? Así no vas a ninguna parte. En el fondo, eres un fracasado.»

(Sería la conciliación del PADRE negativo a mi ADULTO que duda, que está desconcertado, que no sabe por dónde tirar.)

El PADRE muy pocas veces escucha los mensajes del NIÑO. Tiene que ser el ADULTO el que le pare los pies para que el NIÑO propio pueda explayarse.

PADRE: «No puedo perder el tiempo. Tengo que levantarme pronto para hacer esto y aquello...»

(El PADRE reprime estos deseos del NIÑO interior y las vacaciones serán un nuevo tormento.)

NIÑO: «¿Qué ganas tengo de que lleguen las vacaciones! ¡Voy a hacer lo que me dé la gana! ¡Estoy harto del trabajo!»

Al PADRE interior le gustaría, casi siempre, que el NIÑO desapareciera y que el ADULTO sólo le escuchase a EL.

Pero no siempre las cosas han ocurrido así. En ocasiones (¿muchas, pocas, casi ninguna?) el PADRE es un verdadero colaborador del ADULTO. El PADRE se muestra entonces con su cara respetuosa y positiva. El PADRE entonces nos enseña lo positivo, lo que a todos ha servido y a mí también.

PADRE positivo

ADULTO interpreta

- | | |
|--|---|
| • <i>«Si coges el cuchillo te vas a cortar.»</i> | • <i>«Cuando cojo o utilizo algo peligroso debo tener cuidado para no dañarme.»</i> |
| • <i>«No quieras para los otros lo que no quieres para ti.»</i> | • <i>«No molestes, no fastidies, no te entrometas, respeta a los demás como quieres que los demás hagan contigo.»</i> |
| • <i>«Mira, hijo, para clavar el clavo debes primero coger...»</i> | • <i>«Hay cosas que se aprenden más rápidas escuchando de quienes tienen más experiencia.»</i> |

Vemos, pues, que el PADRE significa mucho en nuestro interior. No podemos ni debemos anularlo. El PADRE tiene mucho que decirnos. Lo importante será saber escucharle y saber llevar a la práctica sus consejos y mensajes siempre y cuando el ADULTO lo crea oportuno y consecuente con el comportamiento a realizar. Tendremos que aprender a dialogar con nuestro PADRE para que siempre sea más lógico, menos temeroso a los nuevos tiempos, más ecuánime.

Queremos un PADRE que sea un colaborador eficaz y serio para nuestro ADULTO. Las ganas de vivir y experimentar, las ganas de diversión y jolgorio se las dejaremos al NIÑO que vivirá feliz en nosotros.

3. El PADRE en la transacción externa (extra-persona)

El PAN también es el fundamento de nuestras relaciones y comunicaciones con los demás. Todos nos hablamos con nuestros respectivo PAN. El diálogo se realiza entre PANes.

Antes decíamos que el buen PADRE es el eficaz y serio colaborador del ADULTO. Cuando es nuestro PADRE y ADULTO quienes se relacionan, las cosas pueden ser más o menos fáciles o difíciles. Pero cuando nos relacionamos con otro, con su PADRE y ADULTO, las comunicaciones pueden llegar a ser más dificultosas o más sencillas si captamos las sintonías que ambos emitimos.

SUJETO A: «Eres una persona bastante desagradable siempre con los demás; deberías...»

SUJETO B: «Tú es que no has llegado a ver tu propio comportamiento, ¿no?»

La sintonía en el diálogo entre PADRES se hace del todo imposible. Tenemos dos sujetos con su respectivo ADULTO avasallado por su respectivo PADRE. Lo más seguro es que las cosas terminen mal entre ellos. Habrá incompreensión, rigidez de juicio, no aceptación, incapacidad para cambiar, oír y escuchar.

SUJETO A: «Siempre tienes una falta de responsabilidad inaudita...»

SUJETO B: «O sea, en este momento, te parece que no me responsabilizo suficientemente de lo que me has pedido que haga...»

El diálogo, aquí, puede seguir; hay algo que construir, que comprender entre ambos. Habrá que aclarar las cosas para que la situación cambie. Cuando en nuestro diálogo hay pregunta o respuesta de ADULTO (ya lo veremos con más detalle en la tercera parte) tendremos siempre algo importante que hacer, que construir, que realizar, que escuchar. Un ADULTO, una persona que con EL vive sus relaciones con los demás, siempre busca y encuentra la sintonía del otro.

Como vemos, el PADRE, por desgracia el PADRE negativo, puede impedir en muchas ocasiones nuestro diálogo familiar. Hay incomunicación generacional. Quizá lo importante no sea «llevarse las manos a la cabeza» (actitud muy de PADRE), sino pararse y reflexionar (actitud muy de ADULTO) y examinar los porqué de mis dificultades particulares y concretas con cada uno de mis hijos.

SUJETO A: «La juventud está cada vez más alocada.» (PADRE.)

SUJETO B: «No sé si esto será verdad; pero... ¿están mis hijos adolescentes tan alocados?» (ADULTO.)

SUJETO A: «Tú es que no quieres ver nunca más allá de tus narices.» (PADRE.)

SUJETO B: «Bueno, lo que me interesa no son las generalizaciones, sino intentar comprender mejor a mis hijos.» (ADULTO.)

SUJETO A: «¡Vaya!» (PADRE ofendido.) Bueno..., la verdad es que no quería generalizar. Para mí también es una preocupación conocer y comprender a mis hijos.» (ADULTO.)

¿Qué ha pasado entre estas dos personas?
¿Con quién nos identificamos? ¿A quién realmente nos parecemos?

De todas maneras, también en nuestras relaciones con los demás hay un PADRE positivo, colaborador eficaz de nuestro ADULTO. De hecho, son las expresiones que nuestro ADULTO recoge y selecciona como positivas: Responsabilidad, esfuerzo, constancia, pero que nunca llevan el sello del «TU estás mal, YO estoy bien». Son las expresiones del PADRE protector, cariñoso, esperanzador... que abre siempre una puerta a posibles soluciones.

DON JUAN:

(Piensa.) «Este hijo mío no estudia nada; ¿qué podría hacer?» (PADRE-ADULTO.)

(Dice.) «Oye, Juan, tu estudio va mal. ¿Qué crees que podríamos hacer?» (PADRE-ADULTO.)

Lo más seguro es que Juan (hijo) recibirá esta conciliación como positiva y se abrirá a un diálogo constructivo o, al menos, a una conversación que, en definitiva, le ayude a usar su ADULTO y tomar decisiones y conductas que favorezcan un posible cambio de actitud ante su estudio.

CONCLUSION

El diálogo tiene que estar sintonizado por el ADULTO. Las transacciones entre nuestro PADRE y el PADRE de los demás no llevan más que a intransigencias, incomunicación. Son un callejón sin salida para cualquier diálogo.

Si con mi ADULTO, reforzado por un PADRE positivo, entablo siempre las relaciones, no habrá serias dificultades al encontrarme ante otro que habla desde su PADRE o desde su NIÑO (como veremos en nuestro próximo artículo).

El PADRE nuestro es un QUIEN que puede enriquecernos y darnos seguridad siempre y cuando colabore, fortalezca, acaricie a nuestro ADULTO.

El PADRE nuestro es un QUIEN que puede destrozarnos a nosotros mismos (culpabilizándonos, desprestigiándonos), a nuestro diálogo con los demás (no escuchamos, no respetamos, no acariciamos) y a los demás; sobre todo cuando son nuestros hijos pequeños, necesitados e indefensos ante las exigencias del PADRE omnisapiente y todopoderoso.

Javier DEL CORRAL

DECALOGO DEL PADRE

1. YO (PADRE) estoy BIEN, tú estás mal.
2. Harás siempre lo que YO te ordene.
3. Piensa que la verdad está en lo que Yo te digo.
4. Alégrate, porque tu PADRE te quiere.
5. Si te pareces a MI, serás grande y poderoso.
6. Siempre busco tu bien.
7. Debes corresponder a MI amor por ti.
8. Te ofrezco la oportunidad de ser responsable, serio y consecuente.
9. Nunca debes oponerte a MIS deseos.
10. Fracasas porque no ME imitas ni escuchas.



Actividades para la Escuela de Padres



LAB 1/013: ROLE-PLAYING

- Leer detenidamente el artículo.
- Leer y comentar el Decálogo del PADRE.
- Torbellino de ideas sobre actitudes, frases, etc., de los respectivos PADRES. Escribirlas y luego comentarlas entre todos.
- «Role-Playing»: Una escena de un hijo con su padre, hija con su madre. Repetirla y comentarla entre todos.
Que unas veces se refleje el PADRE en el padre y la madre.
Otras veces se reflejará en el hijo y la hija.