

Una moneda tiene dos caras



Imagine que tiene una moneda en la mano y que la gira lentamente de un lado a otro.

Un lado de la moneda incluye identificar lo que es importante para usted (mis valores como padre, las formas en que quiero estar con mi hija o hijo, las nuevas estrategias que voy a practicar para usar con ella o él, etc.)

El otro lado incluye lo difícil que es hacer todo esto, tener sentimientos que lo hagan sentir incómodo, sentirse inseguro, no saber cómo actuar y no tener "la respuesta".

Por ejemplo:

- "Tendrá esperanza... y estará asustado por no saber qué sucederá".
- "Se va a esforzar por cambiar las cosas... y se va a molestar cuando las cosas sigan igual".
- "Va a desarrollar una relación de mayor confianza con su hija o hijo... sólo para perder una vez más esa confianza".
- "Va a aprender a cuidarse mejor a usted mismo...y en secreto se sentirá egoísta por hacerlo".

Haga una pausa y reconózcase a sí mismo y a su esfuerzo.

Esta idea quizá le pueda parecer extraña: "¿Reconocerme a mí mismo?... ¿qué sentido tendría eso?, ¡hay incendios que tengo que apagar!"

En este punto es donde queremos empezar... con usted mismo. Ha decidido intentar ayudar, mejorar las cosas, mantenerse comprometido. Y usted es un recurso con mucho poder para ayudar a su hija o hijo a cambiar. Pero este recurso (usted) necesita apoyo y cuidado, así como **autorreflexión**. De otro modo, ni todas las herramientas resultarán útiles.

Tener una hija o un hijo con problemas es doloroso y difícil. Este ejercicio de capacitación (y los materiales que lo acompañan) le darán muchas herramientas específicas que son muy útiles pero, al final, usted es quien decidirá cuándo, cómo y si las utilizará.

Emprender este esfuerzo, lidiar con estos retos y hacer cambios por el bien de su familia es un maratón, no una carrera corta. ¿Y qué sabemos de los maratones?

Son brutalmente difíciles, es muy duro mantener un paso adecuado y quienes participan tienen ganas de detenerse todo el tiempo. ¿Por qué la gente participa en estas cosas? Porque la experiencia tiene también algo de gran valor, algo que hace que valga la pena aprender a correr un maratón. Esto nos lleva al principio: **a los lados de la moneda de los que hablábamos.**

Una moneda tiene dos caras

Si tenemos que escoger uno de los lados de la moneda, sería obvio cuál elegiría la mayoría de nosotros: ¡lo bueno sobre lo importante que es estar aquí! ¿Quién querría el otro lado de la moneda con todo ese malestar? Nadie. Pero esta es la verdad: **son los lados opuestos de una misma moneda.** Ambos lados son una sola moneda; no se pueden separar.

El dolor es algo que viene con las cosas que tienen valor. Uno de los lados de esa moneda incluye identificar las cosas que le importan (mis valores como padre, las maneras en que quiero estar presente para mi hija o hijo, las nuevas estrategias que voy a practicar para usarlas con ella o él, etc.). El otro lado es lo difícil que es hacer todo esto, sufrir este dolor y pasar por momentos difíciles, sentirse inseguro, no saber cómo comportarse y no tener "la respuesta".

Es normal sentir:

- Esperanza... y miedo
- Esforzarse para que las cosas sean diferentes... y enojarse porque siguen siendo iguales
- Que mejora la manera en que se comunica... y su hija o hijo le grita de todos modos
- Se cuidará mejor a sí mismo... y sentirá que está siendo egoísta

Un último mensaje sobre la voluntad y el cambio: **usted le está pidiendo a su hija o hijo que haga lo mismo!** Le está pidiendo que piense en cambiar, que pruebe algo nuevo, aunque se sienta extraño, que se arriesgue a fracasar (y a decepcionarlo a usted, a ellos mismos, al mundo). Si empieza a aceptar esta moneda, podrá dedicarse a las cosas que le importan en la vida, como ayudar a su hija o hijo.

Puede aceptar que el dolor surge como parte de ese proceso, y no como algo que hay que eliminar. También puede empezar a dar a su hija o hijo el mismo permiso. Permítale que empiece a intentar cambiar, a luchar, a negarse a cambiar, y a intentarlo nuevamente, aunque sea difícil. Acepte esto como un don en usted, y a ellos ofrézcales compasión.