

MARTA PRADA

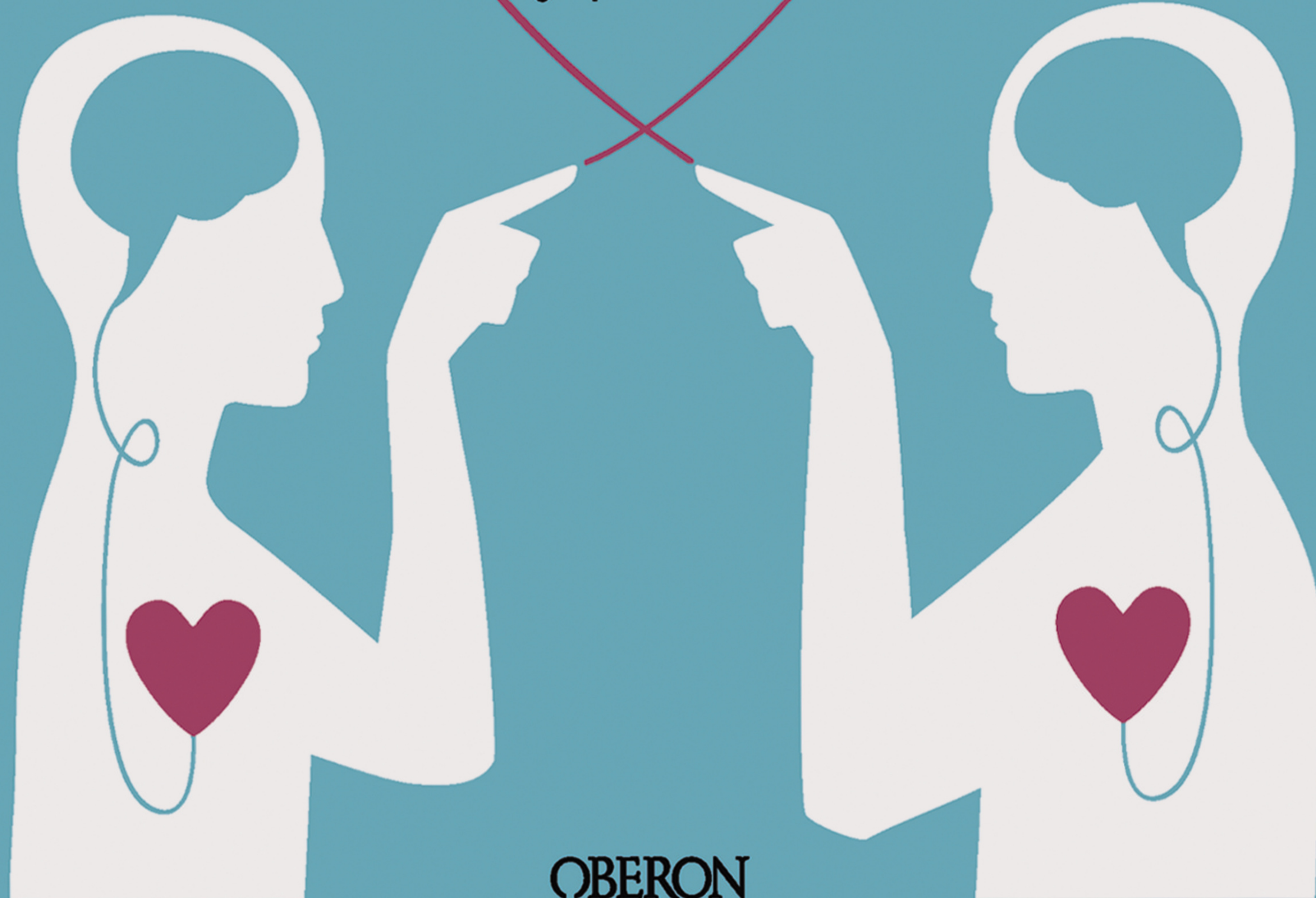
Pequefelicidad



EQUILIBRIO FAMILIAR

APRENDE A CONSEGUIR EL TUYO

de forma
consciente
y plena



OBERON

MARTA PRADA

Pequefelicidad

EQUILIBRIO FAMILIAR

APRENDE A CONSEGUIR EL TUYO



OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño e ilustración de la cubierta: Patricia Bataller Sánchez

Diseño y maquetación de los interiores: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Marta Prada (@pequefelicidad)



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2023

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Depósito legal: M-9.158-2023

ISBN: 978-84-415-4795-7

Impreso en España

*A mi hijo,
por enseñarme a pisar más consciente
de la huella que quiero dejar;
y a Carlos,
por ser luz y parte de mi equilibrio familiar.
Os quiero.*

ÍNDICE

PREFACIO	13
1. Realidad social y equilibrio familiar	18
2. Las piezas del equilibrio familiar	36
EQUILIBRIO INDIVIDUAL	47
3. Primeros pasos	48
4. Las piezas del equilibrio individual	52
5. La autoestima en el equilibrio interno	56
6. Las emociones en el equilibrio interno	68
7. Las heridas en el equilibrio interno	76
8. Cómo reconocer tus heridas	96
9. Cómo sanar tus heridas	102
10. La parte externa del equilibrio individual	114
11. Obstáculos del equilibrio externo	116
12. Impulsores del equilibrio externo	120
13. Tu auténtico yo	130
14. La magia de estar presente	138

EQUILIBRIO DE PAREJA	141
15. El punto de partida en la pareja	142
16. Las etapas del amor	146
17. Elegir pareja conscientemente	151
18. Autoconocimiento de pareja	157
19. El presupuesto de tiempo en la familia	172
20. Los lenguajes del amor	177
21. Herramientas de comunicación sana	188
22. Intimidad sexual	202
23. Estructura familiar	203
EQUILIBRIO FAMILIAR	221
24. Coordinación familiar	222
25. Los tres pilares del desarrollo en familia	225
DESPEDIDA	241
AGRADECIMIENTOS	245



PREFACIO

«¡YA LO TIENES CONTIGO! ¡YA LO TIENES CONTIGO!»

Esas fueron las primeras palabras que escuché de una de las matronas que asistió mi parto cuando vi a mi hijo por primera vez.

Y las sentí tan dentro, tan mías, que transformaron el dolor en amor; el agotamiento, en energía, y el miedo en protección.

Un parto que había comenzado muchas horas atrás cuando empecé a darme cuenta de que esos dolores, cada vez más intensos, ya eran bastantes continuos. Un parto que había comenzado meses antes, cuando después de mucho desearlo, al fin vi la palabra «EMBARAZADA» en la pantalla del test que había ido a comprar de emergencia en un arrebato de intuición.

¡YA LO TENÍA CONMIGO!

Fue una sensación tan brutal que todavía ahora, si cierro los ojos, puedo respirar aquel olor avainillado a recién nacido, aún veo cómo sus pequeñas manitas hacían esos movimientos tan lentos que parecían estar envueltas en líquido aún, todavía tengo en mi retina sus ojitos cerrados y sus primeras muecas. ¡Era mi hijo y ya lo tenía conmigo! Tan pequeño, tan vulnerable, tan puro...

Durante su primera semana de vida, no dormí más de una hora seguida.

Tuvo fiebre los primeros días y con cada pequeño ruido que hacía se activaba en mí un estado de alerta que me estremecía día y noche; solo quería tenerlo en brazos, mirarlo, ver que respiraba, que se movía, que estaba bien.

A veces pienso en lo increíble que es la naturaleza y en lo que puede expandirse la energía de una madre cuando es necesario.

Y ahora, después de contarte todo esto, quizá parezca un poco irónico decirte que vengo a hablarte de equilibrio.

¿Cómo encajar el equilibrio del ser humano
cuando otro pequeño ser depende de ti?

¿Cómo conseguir el equilibrio familiar
cuando los miembros de la pareja
piensan diferente
en cuestiones básicas de crianza?

¿Cómo tener equilibrio
cuando tienes más tareas que horas en el día?

¿Y cuándo llegan los siguientes hijos
y todo se multiplica?

El equilibrio familiar es prácticamente un arte que requiere encajar diferentes piezas visibles e invisibles de forma muy precisa. En este libro veremos cómo se monta el puzle.

Cuando me formé en Montessori y educación positiva me di cuenta de que, aunque tenía perfectamente clara la teoría, no conseguía llevarla a la práctica en muchas ocasiones, y eso me frustraba y me hacía sentir muy culpable. Continuamente, sin querer, salían los patrones con los que llevaba toda mi vida conviviendo. ¿Qué me pasaba? ¿Por qué no podía hacer las cosas de otra manera?

Con el tiempo, cuando comencé a formar a familias, entendí que eso que me había atormentado durante tanto tiempo no era solo una cuestión mía. Les pasaba a cientos, a miles de familias... Y todas me decían más o menos lo mismo:

«Llega un punto en que, aunque no quiera hacerlo, exploto y no puedo evitarlo. Al final acabo amenazando, acabo gritando, acabo ofreciendo premios, acabo castigando. Y sé que se puede educar de forma positiva, sé cómo hacerlo, pero no consigo llevarlo a la práctica en muchas situaciones de mi día a día, aunque lo intente incansablemente... Vivo entre la culpa y el deseo continuo de cambiar la forma en que actúo con mis hijos».

De ahí nació mi libro

***Educar en la felicidad:
Montessori en el hogar, de la teoría a la práctica.***

Un libro que, si no has leído, te recomiendo encarecidamente porque completa y complementa lo que vas a leer en estas líneas. *Educar en la felicidad* ha sido leído por miles de familias y ha ayudado a los hogares de hoy a hacer más cercana y aplicable la filosofía de respeto y amor del método Montessori.

Educar va más de ser, que de hacer.

El propósito de este libro no es otro más que ayudarte a ser, a sentir, a relacionarte y a vivir en familia de una forma más plena, equilibrada y consciente.

Ese es el punto de partida de la educación respetuosa.

Desconozco en qué momento de tu vida te llegará este libro, solo te puedo decir que siempre he creído que los libros son como los medicamentos: te sanan solo si los tomas en el momento en el que los necesitas y con la pauta adecuada.

Este libro puede removerte mucho e incluso puede que algunas páginas te generen tantas emociones que tardes algún tiempo en integrarlas, procesarlas y comprenderlas en plenitud.

Si en algún momento te cuesta leer, para.
Si al avanzar te invade la exigencia,
la culpa o el dolor, simplemente, para:
cierra el libro,
respira unos segundos con los ojos cerrados
y vuelve a abrirlos cuando lo sientas,
ya sean minutos, horas, días,
semanas o meses más tarde.

A lo largo de todo el libro vas a encontrar diferentes ejercicios. Te aconsejo que te tomes el tiempo de hacerlos y escribirlos.

Puede que simplemente prefieras seguir leyendo, también es posible que te parezca una pérdida de tiempo ponerte a escribir, o que creas que te aportará lo mismo pensar simplemente las respuestas unos segundos, pero te aseguro que todo cambia cuando dedicas un tiempo a sacarlo de tus pensamientos.

**Escribir te ayudará a ordenar,
a visualizar y a entender
lo que hay dentro de ti.**

**Así que si haces de este libro
«tu cuaderno personal de trabajo»,
con total seguridad, lo que escribas tú en él
te aportará más
que lo que haya escrito yo.**

Puede que haya ejercicios que te resulten más difíciles de completar: eres capaz de hacer todos y cada uno de ellos, simplemente puede que no sea el momento adecuado, para y retómalo en otro momento.

1

LA REALIDAD SOCIAL Y EL EQUILIBRIO FAMILIAR

Muchas personas piensan que para alcanzar el bienestar familiar todo alrededor tiene que funcionar como se espera: un matrimonio perfectamente compenetrado, una buena organización, una casa ordenada, una buena posición económica, un determinado número de hijos y una serenidad interior que fluye porque todo alrededor va como la seda... No es de extrañar entonces que, para muchos, oír hablar de equilibrio familiar suene como una utopía teñida de positivismo dañino y tóxico.

De hecho, la idealización de la familia es una cuestión que ha dañado mucho a las familias durante generaciones. Un modelo de familia demasiado estandarizado en el que encasillábamos el papel del hombre y de la mujer a la cultura del patriarcado. Un hombre cuya misión era principalmente la de salir a buscar el pan para su mujer y sus hijos, además de dirigir y ordenar lo que el resto de integrantes de la familia debían o no hacer, bastante ajeno a lo que realmente implicaba criar a nivel psíquico, físico y emocional. Y una mujer entregada y sacrificada dentro del hogar: cocinando, limpiando, sirviendo y criando. Sin descansos, complaciente, agotada, pero con buena cara.

Se trataba de un modelo de familia que había que mantener para no perder ese título de hombre o mujer «de bien», a pesar de que, de puertas para adentro, hubiese tristeza profunda, mentiras, deslealtades, adicciones, insatisfacción, humillaciones e incluso, en algunos casos, violencia de género.

En España, no fue hasta la década de los noventa cuando se empezó a visibilizar la lacra social de la violencia machista. De hecho, no he podido encontrar estadísticas oficiales sobre el número de muertes de mujeres a manos de sus parejas antes de los años 2000, y no fue hasta diciembre de 2004 cuando nació la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

En 2021, más de treinta mil mujeres se inscribieron en España como víctimas de violencia de género y, a pesar de lo impactante de la cifra, sigue sin mostrar la auténtica realidad porque, a día de hoy, aún muchas mujeres siguen sintiéndose culpables o avergonzadas por denunciar. Algunas mujeres maltratadas ni siquiera se sienten víctimas de violencia de género y, por tanto, no llegan a denunciar su situación. De las 48 víctimas mortales en 2022, 28 no llegaron a denunciar nunca a su agresor.

Ese modelo de familia patriarcal, en el que todos debían sentirse satisfechos por el mero hecho de haber formado un matrimonio y de haber tenido la dicha de tener hijos, ha calado socialmente durante generaciones en nuestra forma de relacionarnos, en nuestra forma de vivir las emociones, en nuestra forma de educar, en nuestra forma de trabajar, en nuestra forma de tomar decisiones, en los estereotipos que se nos han creado e incluso en nuestros criterios para buscar pareja.

A pesar de los pasos que hemos dado hacia adelante como sociedad, sigue pesando aún la proyección de superioridad del hombre respecto a la mujer y, por supuesto que, en muchos casos, sigue siendo un motivo inconsciente de desequilibrio familiar.

Es importante situar este marco, para seguir hablando de equilibrio familiar, porque el patriarcado y el dolor que ha originado, es una herencia que se ha ido traspasando de generación en generación, unida a todos los problemas sociales que tuvieron que vivir nuestros antepasados: pobreza, guerras, sometimiento...

Las generaciones pasadas lo hicieron lo mejor que pudieron con sus circunstancias, y a su vez, con sus propias heridas. No se trata de culpar a nadie, porque no hay culpables. El único culpable es el dolor nacido de la inconsciencia. También es de justicia decir que estamos avanzando como sociedad: hoy tenemos al alcance más información, hemos visibilizado la salud mental, estamos trabajando poco a poco para crear una sociedad más igualitaria... Y aunque todavía queda un larguísimo recorrido, tenemos más oportunidades para cortar cadenas de dolor e influir de una forma más consciente en nuestras hijas e hijos.

Así que esa idea de lo que debería ser una buena madre, un buen padre o una buena familia, en demasiadas ocasiones daña más que beneficia por todo lo que arrastramos. Pensar que deberías jugar la partida con las mejores cartas solo te lleva a frustrarte, a salirte de tu centro y a jugar peor las cartas que realmente tienes en tus manos.

TE DIRÉ ALGO:

El equilibrio familiar a veces requiere tomar decisiones muy lejanas de ese modelo de familia ideal que arrastramos: poner límites a familiares tóxicos, tener conversaciones incómodas, separarte de tu pareja o renunciar a un sueldo que podría facilitar mucho el pago de la hipoteca porque el puesto requiere viajar tres veces por semana.

Susana (así la llamaré para mantener su anonimato) tenía un puesto de trabajo muy bien pagado en una multinacional de telefonía móvil. Se había entregado durante años a él y había conseguido llegar a donde quería. Sin buscarlo y sin esperarlo, se quedó embarazada de un tipo del que nunca volvió a saber, simplemente desapareció del mapa cuando se enteró de la noticia. Susana no tenía en sus planes ser madre, al menos no en ese momento. Su carrera estaba en el punto más alto y no contaba con la ayuda de su familia. Le había costado meses aceptar la noticia del embarazo y durante todo su transcurso siempre había pensado en volver al trabajo en cuanto se encontrase bien físicamente. Sin embargo, la realidad fue que, llegado el momento, no podía soportar la idea de separarse de su bebé. Después de algunas presiones por parte de la empresa, se reincorporó cuando su bebé tenía algo más de cuatro meses, pero ya nada fue igual. Su trabajo absorbía todo de ella: requería pasar muchas horas fuera de casa y eso se empezó a enquistar en Susana, provocándole con el tiempo una depresión. Un día, mientras estaba en el trabajo, justo antes de una importante reunión, se escapó al baño para llamar por teléfono a la chica que cuidaba de su bebé y preguntar cómo iba todo:

la cuidadora le comentó que lo notaba algo caliente y que estaba muy apagado. En ese momento el corazón de Susana dio un vuelco. «Pasé toda la reunión en una burbuja, oyendo voces en mi cabeza que me decían que no estaba en el lugar que quería estar. Pedí salir un poco antes y al día siguiente dimití».

Durante más de un año se dedicó a ella y a su bebé. Después de ese tiempo emprendió un proyecto propio, que nada tenía que ver con su anterior profesión: un centro de bienestar y fitness para la mujer.

Yo conocí a Susana en su centro. Un día me dijo algo que me pareció revelador: «Mi hija me ayudó a descubrir mi verdadero yo. Vendí mi casa, me fui de Madrid para poder estar en un lugar mucho más tranquilo y aprendí a vivir con menos. Al principio me agobiaba mucho el tema económico, pero rápidamente entendí que la auténtica riqueza era poder ser dueña de mi tiempo. Hoy no gano ni la mitad de lo que ganaba en mi anterior puesto, pero nunca me había sentido tan bien conmigo misma».

La historia de Susana es una historia real. Susana no tuvo las circunstancias más sencillas para ser madre y, desde luego, ni de lejos tuvo las circunstancias ideales del modelo de familia patriarcal del que hemos hablado, pero aprendió a jugar sus cartas, tuvo la valentía de escucharse y ganó. Ganó estabilidad, consciencia, amor propio y equilibrio. Cuando conocí a Susana, su hija ya tenía seis años. Desprendía muchísima seguridad. Era una niña llena de amor con una gran complicidad con su madre. Se las veía tan plenas a las dos...

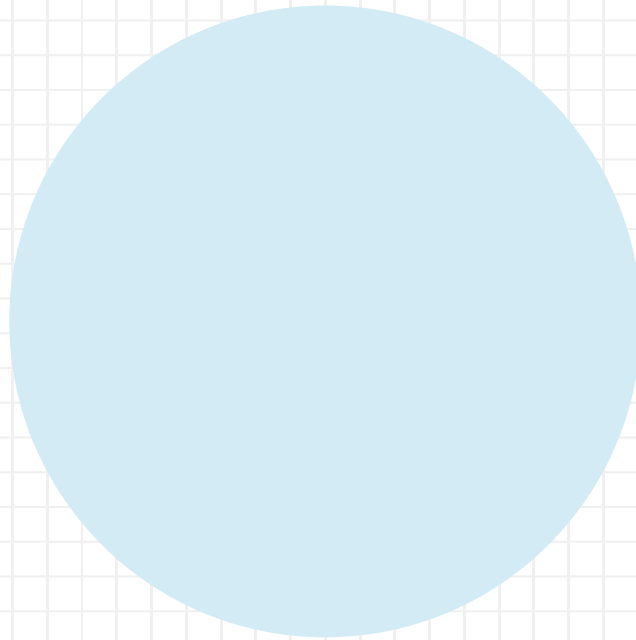
De modo que el equilibrio familiar va de aprender a jugar con las cartas que tenemos en la mano. Ojo, porque la partida, como la vida, puede dar muchos giros, tus cartas irán variando. El equilibrio familiar está en constante evolución, es dinámico y vulnerable. Por eso, hay que perseguirlo y trabajarlo día a día.

EJERCICIO

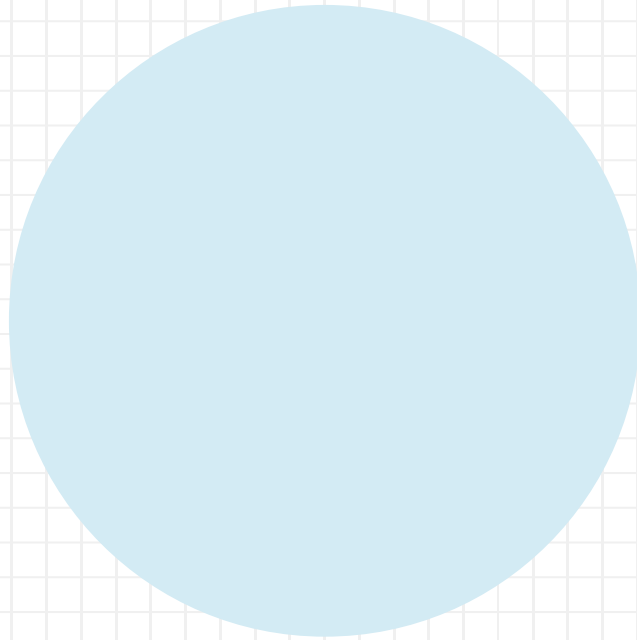
Hagamos un ejercicio inicial muy sencillo. Si lo contestas con honestidad será un mapa muy visual que te servirá para comprender mejor cómo se manifiesta tu equilibrio o tu desequilibrio familiar en el presente.

Se trata de representar en un círculo cómo repartes tu energía a lo largo de tus días, como si se tratara de dividir un pastel en porciones. (Puedes incluir tantas porciones como consideres y a cada una le asignarás el tamaño proporcional al volumen de energía que le dedicas: casa, hijos, trabajo...).

¿En qué empleo mi energía?



Reparte de nuevo el círculo en porciones contestando a una nueva pregunta: **¿En qué me gustaría emplear mi energía?**



¿Están muy alejados tus dos círculos?

¿Qué porciones han cambiado más?

¿Qué porciones han aparecido nuevas en el segundo círculo?