



Ponente¹

ALBERTO CABANES

Presidente de la Asociación Adopta un abuelo

Buenas tardes a todos. Lo primero, gracias por la invitación, porque vuelvo a mi casa. Fui estudiante de la facultad de Económicas, salí hace seis años y siempre hace ilusión volver a casa.

La verdad es que habéis podido ver en estos tres minutos, resumido, lo que es “Adopta un abuelo”.

Como habéis visto en la historia, soy de Ciudad Real, que es una ciudad pequeñita, con lo cual, las relaciones humanas son mucho más cercanas siempre, y tuve la gran oportunidad y suerte de criarme con mis abuelos, Clemente y Pilar, durante mucho tiempo de mi vida. Hasta tal punto que, si no estaba en mi casa y desaparecía, estaba con mis abuelos Clemente y Pilar.

Clemente y Pilar dejaron de ser mis abuelos para ser mis superhéroes. No tengo absolutamente ningún recuerdo malo, todo lo contrario, una infinita capacidad de amar por parte de mis abuelos. Conforme iba creciendo, mi abuela Pilar falleció, mi abuelo Clemente se volvió un gran dependiente, y fue a una residencia. No sé si habéis podido ir a una residencia de mayores, pero tú, cuando vas a una residencia, eres como un imán. Hay un montón de mayores que, en cuanto ven a una persona joven, se acercan.

Ese fue mi caso, y allí fue cuando conocí a Bernardo, que es un señor viudo y sin descendencia, amigo de mi abuelo Clemente. Se hicieron amigos allí, y Bernardo me confesó un día que su mayor ilusión era tener un nieto. Yo le dije: “Bernardo, no te preocupes porque yo te adopto como abuelo”. De tal forma que, cada vez que iba a la residencia a visitar a mi abuelo Clemente, de un brazo iba mi abuelo Clemente y del otro brazo mi abuelo Bernardo.

Con el tiempo fui haciendo amistad con Bernardo y me hice una pregunta: ¿por qué no puede haber más historias como la mía con Bernardo? ¿Qué fue lo que hice? *Lean startup*, emprendimiento. Empecé a hacer

¹ Transcrito por audición.

experimentos, y puse en contacto a mi amiga Verónica con Rosario, una señora mayor de 94 años, también viuda y sin hijos. Dije: “bueno, a ver qué tal funciona”.

Al cabo de un mes llamé a Verónica, a mi amiga: “oye, Verónica, vamos a tomarnos un café, y me cuentas qué tal te ha ido con Rosario”. Y Verónica me contestó que no podía quedar a tomarse un café conmigo porque había quedado a ver el “Sálvame” con Rosario.

Aquí fue cuando dije: “parece que esto funciona”. Me lancé a la calle, empecé a visitar residencias, hasta que por fin en una conseguimos firmar un acuerdo de colaboración para desarrollar un piloto. Se desarrolló un piloto con éxito. Aprendí un montón, medí un montón de métricas. Entonces, ya configuré lo que es “Adopta un abuelo”, que es un programa intergeneracional de compañía para la tercera edad.

Tenemos dos objetivos: por un lado, que nuestros mayores se sientan escuchados, acompañados y queridos; pero, por otro lado, que los voluntarios aprendan valores y experiencias durante las visitas. Esto es muy importante porque, como fundador de la organización, tengo muy claro que a los mayores, y muchas veces esto sucede, se les llama “ancianos”, “viejos”, no valen para nada. La visión que nosotros tenemos desde “Adopta un abuelo” es que seguramente sea el mayor activo que tenemos en nuestro país, y que está absolutamente infravalorado.

¿Por qué? Porque son grandes maestros de vida. Porque todo lo que sé no es lo técnico que pude aprender aquí, en el CEU. Lo soy por mis abuelos, porque me enseñaron valores, y valores es precisamente lo que se necesita para crear una sociedad sólida, para que cuando te levantes cada mañana y vayas a tu puesto de trabajo, sepas perfectamente para qué trabajas, y es para construir una sociedad mejor.

Como tengo este pensamiento y soy un cabezota, esto empezó a crecer, se empezó a hacer viral en redes sociales, empezamos a recibir 100 solicitudes, 200 solicitudes, hasta que ya las podíamos contar por 1.000 solicitudes, 2.000. Empezamos a crecer, a implantarlo en otras ciudades, y el 16 de mayo del 2016 envié un correo a Recursos Humanos de la consultora donde yo trabajaba -una gran compañía en la que tenía una American Express, me compré un coche, viajaba por todo el mundo...- y les dije que abandonaba mi puesto de trabajo fijo y estable para dedicarme a aquello que más me gusta, que era acompañar abuelos y hacerlos felices.

Durante este tiempo, seguramente hayan sido, principalmente los ocho primeros meses, los más duros de mi vida, porque perdí los ahorros, me envié... De hecho, hice un poco de trampa, porque cogí una de mis

antiguas nóminas para que me dieran un crédito pero, cuando eres emprendedor, no te queda otra.

Como emprendedor llegué a pagar más de autónomo que de mensualidad de piso, para que os deis cuenta un poco cómo está el sector para ser emprendedor en España. Vendí el coche también, me costó también un pequeño disgusto con mis padres porque “cómo vas a dejar un trabajo fijo y estable para lanzarte a la aventura”.

Bueno, hoy día puedo decir muy orgulloso que estamos ya en 50 ciudades, y que nos faltan abuelos. Tenemos 10.000 jóvenes inscritos en la aplicación en lista de espera. Con lo cual, si conocéis residencias, si conocéis mayores que quieran participar, por favor, luego me lo podéis comentar.

Básicamente esa es mi historia. Mi historia, yo creo que los *millennials*, que ahora está muy de moda, se dice que los mayores no tienen nada que aportar. Bernardo, un carpintero que tuvo que abandonar la escuela a los 12 años, impactó en mí, me cambió la vida, y a día de hoy se la está cambiando a cientos de mayores que están siendo acompañados por muchísimos voluntarios a nivel nacional. Esta es mi historia.

Pablo Velasco - Infinita capacidad de amar y 10.000 jóvenes en lista de espera. Este es un dato interesante. También es interesante que a veces hablamos de valores y parece que son palabras un poco huecas, pero la experiencia que nos cuenta Alberto es que él tiene la sensibilidad de que, cuando se encuentra con Bernardo, te sale de ti mismo acompañarle. La sensibilidad que tienes con tu propio abuelo Clemente, y para apostar tanto como para dejar un trabajo fijo, que parece que es una especie de ídolo que tenemos.

Alberto Cabanes - Hay que estar un poco loco también. Los emprendedores, de por sí, tenemos un cable que no está bien ahí, y es lo que nos hace hacer este tipo de locuras maravillosas.

PV - Bueno, qué bien.

Vamos a continuar con nuestros invitados y vamos a hacer el recorrido: Alberto son los nietos, ahora Paco son los abuelos, los de la infinita capacidad de amar.

Primero tenemos un vídeo. David, cuando quieras...

Sí, dime, Paco, claro.

Francisco J. Muñoz García-Vaso - Me voy a sentar aquí, porque no me acuerdo lo que dije. No vaya a ser que luego diga otra cosa. Me voy a enterar.

Me pidieron un vídeo de hasta tres minutos. Yo le dije a uno de mis hijos -tengo ocho- al pequeño, que cogiera ese, y que..., y dijo: “venga, em-

pieza a hablar”. Hablé, hablé, hablé, y digo: “Vale, ya. ¿Cuánto es?”. Dice: “14 minutos”. Bueno, pero da miedo, es que, hablando abuelos, no hay...

“Bueno, vamos a hacerlo otra vez”. Segunda vez. “Vale, que esto ya sí entra, ¿verdad?”. Seis minutos.

Tercera vez y me dijo mi hijo: “Vale, ya no lo mires más, y márchate”. No sé ni lo que dura ni lo que dije. Así que por eso me siento ahí y lo veo.



Ponente¹

FRANCISCO J. MUÑOZ GARCÍA-VASO

Presidente de la Asociación de Abuelas y Abuelos de España

Hace 13 años, cuando estaba a punto de jubilarme y otra amiga mía también, dijimos: “esto de la jubilación es una idiotez”. Porque el día 28 de noviembre es cuando yo cumplo los años. El día 27 de noviembre, a las doce de la noche, yo soy exactamente igual que el 28 a la doce y un minuto, y en ese minuto no ha pasado absolutamente nada, lo único que ha pasado es que ya no puedes trabajar porque estás jubilado. Bueno, ¿qué tienes que hacer? Buscarte otra cosa. Buscar algo. Y te dejan buscar lo que tú quieras siempre y cuando no cobres.

Entonces lo que hicimos fue -yo ya tenía cinco nietos, y creo que tenía más- vamos a ver de qué manera podemos fomentar la comunicación entre los abuelos y los nietos. Lo primero que hicimos fue ir al Ministerio del Interior para realizar la asociación, y ahí tuvimos ya el primer problema. Porque en cuanto alguien, en España, oye la palabra “abuelo” dice “viejo, tercera edad, mayor”, y te quieren incluir en ese tipo de asociaciones. No. Nosotros queremos estar en la familia. Esta asociación no es de ancianos ni de mayores, es de personas que han tenido un hijo o hija que, a su vez, ha tenido una hija o un hijo. Esos son los abuelos. Había un señor en China, 110 años, pero solo tenía hijos. Nunca hubiera sido de nuestra asociación. Eso no es un abuelo. Con ese argumento conseguimos convencer al Ministerio del Interior, en el ayuntamiento y en la comunidad, y estamos dados de alta en Familia.

Otra cosa. Nosotros tenemos asociados de 42 años y de 99 años también. Hay abuelos que son mayores, hay abuelos que son muy mayores, hay abuelos del Madrid y hay abuelos del Atlético, pero la asociación no tiene nada que ver ni con el Madrid ni con el Atlético. Bastante problema tengo ya en mi casa, que mi mujer y mis ocho hijos son del Madrid y yo soy del Atlético, y les digo que es que alguien tenía que entender de fútbol en casa.

Pero es igual, es horroroso, y para eso sí que vendría bien adoptar un nieto: para ver un partido de fútbol del Atlético tú solo en la sala. Dices: “¡gol!”

¹ Transcrito por audición.

y se oye: “¡goll, ¡goll, ¡goll!” En cambio, cuando juega el Madrid mi casa se llena de banderas, de pitos, de gorras, de todo. Pero, bueno, lo pasan muy bien, y yo también con ellos.

¿Por qué os digo esto? Os digo esto porque tenemos que partir de la base de no creernos ancianos. Anciano es el que no tiene objetivos. El que no tiene un objetivo en la vida, tenga la edad que tenga; y hay muchos de 18 años que no tienen objetivos y son viejos. Esos son viejos. Pero la gente con... Tenemos un asociado de 92 años que es un experto en fotografía, y todas las mañanas sale con su cámara a tomar unas fotos que son maravillosas. Ese hombre es un joven, ese hombre tiene objetivos.

Hemos dicho eso porque viene bien para toda la actividad que realizamos. Hace muchos años, cuando yo era nieto e ibas a ver a tu abuelo, te decían: “Tú no hables, tú no digas nada”, incluso “no mires a la cara”. “Tú espérate a que el abuelo te hable”. Yo recuerdo que mi padre a mi abuelo le hablaba de “usted”.

Hoy en día, cuando les cuento eso a mis nietos, se parten de risa. Es que no se lo pueden creer. También les digo que la carretera de Madrid a Barcelona tardabas 14 horas en hacerla, y que te cruzabas con un camión y casi te caías en la cuneta y tampoco se lo creen, y tampoco se creen cuando les digo, o les dicen algunos abuelos: “Oye, en Navidad mándame una postal”. “¿Una qué?” “Eso, ¿qué es?” “Mira, eso es una fotografía, que no sé qué”. “Eso, ¿por dónde iba? ¿Por un cable?”. “No. Eso, mira, había que echarlo al correo”. “Pero, ¿y qué es el correo?”. “Mira, tenías que comprar un sello, pasarle la lengua por detrás...”. “Venga, abuelo, me estás tomando el pelo”. Que tenías que chupar eso para que llegara.

Nos reímos, y exagero, y todo lo que queráis, pero es que así es como ha variado el asunto. Es que si no sabemos lo que es el WhatsApp vamos a tener muy poca comunicación con nuestros nietos. Si no sabemos lo que es el Skype, no vamos a poder verlos si se van trasladados a México. Es que todas esas cosas tenemos que saberlas. ¿Por qué? Porque antiguamente el abuelo tenía un prestigio. Era: abuelo-prestigio. El nieto: respeto-prestigio. Hoy en día el abuelo que no está en la cresta de la ola, que no se ponga al día, no tiene comunicación con los nietos.

El cariño existe, pero el cariño hay que demostrarlo por la unión. Si no hay comunicación, no hay unión. Por tanto, ese cariño está. Antiguamente, estoy seguro de que los abuelos querían a los nietos igual que los abuelos queremos ahora a los nietos. Pero la manera de demostrarlo es diferente.

Entonces, ¿qué tenemos que hacer? Hacer que los nietos lleguen hasta nosotros no lo vamos a conseguir. Bajar nosotros hasta... Digo “bajar”, “acer-

carños”, hasta eso, tampoco lo vamos a conseguir. Tenemos que ir a la mitad, y acostumbrarles a ellos a que lleguen a la mitad, y encontrarnos a la mitad. Lo que no podemos hacer es que, cuando llegue un nieto a tu casa y te diga: “he jugado con la wii” tú digas: “¿la qué?”. Es que, verás, no te lo va a explicar. Lo que va a hacer es que no te va a hablar más de eso, y no te va a hablar más de las cosas que él maneja.

Antiguamente se te rompía una plancha y había cuatro talleres que te la arreglaban. Se te rompía un bolígrafo y lo arreglabas con papel celo o, si se había congelado, le ponías una cerilla y seguías usándolo. Un pote de leche condensada te valía de vaso después. Una botella de La Casera era con lo que ibas a comprar leche. Todo se aprovechaba, o casi todo. Hoy no se aprovecha nada. Se estropea un televisor, lo tiras y te traes otro. Se estropea un coche, y vas y dices: “¿qué tiene?”, y dice: “no lo sé, pero le he puesto esto, y toda esta bandeja estaba mal, la he tirado y he puesto otra”, y te lo han arreglado sin saber lo que tienes. Si se te ocurre preguntarle a alguien si te arreglan una plancha te van a mandar al psiquiátrico en vez de al taller.

Nuestros nietos están acostumbrados a que lo que no vale se tira. Como el abuelo no valga, como el abuelo esté obsoleto, como el abuelo se haya quedado anticuado, como el abuelo piense que el pañal es una cosa que se compra en las tiendas de tejidos, porque era un trapo cuadrado que ponías en triángulo, ponías el imperdible, ponías la mano debajo para no pincharle la tripa, te pinchabas tú, y cuando se ensuciaba, lo lavabas y lo volvías a poner...

Si a ti, una nuera te dice: “oye, ¿vas a por un pañal, por favor?”, y te vas a la tienda de tejidos, y en la tienda de tejidos dices: “¿tiene un pañal?”. Hombre, si la persona que está allí es mayor o sabe historia, te va a decir: “no, vete a la farmacia”, y vas a la farmacia, y te van a decir: “ah, ¿un pañal?” “Sí”. “¿Para cuántos kilos?”. “Bueno...”. “¿Para niño o niña?”. Bueno, eso sí que lo sabes pero “¿es para la noche o para el día?”. “¿Es para viajar o no?”. “¿Es para...?”. Al final vuelves y le dices a tu nuera: “oye, me quedo con el niño, y vete tú y compras el pañal”.

Tienes que ponerte al día, tienes que saber que hay todos esos pañales, y tienes que saber que, cuando te dejan a tu nieto, no le puedes dar un huevo frito si tiene dos años. Antes, con un año se los comían y no pasaba nada. Ahora tienen que probar la clara y ver si le da reacción; probar la yema y ver si le da reacción. Probar la yema con la clara y ver si le da reacción; y al final, la clara con la yema, que no es lo mismo que la yema con la clara. Yo comprendo que todos esos son adelantos, que son necesarios, que a nosotros nos faltaron. Probablemente nos faltaron, y no los echábamos de menos. Pero ahora es así.

Si cuando tú vas a casa de tu nuera, o de tu hija, o de tu hijo, o de tu yerno, caes en un error de esos y a continuación en otro, a la vez siguiente tú vas a estar con la boca callada para no meter la pata y, al final, ¿qué va a pasar? ¿Conocéis a Rambo todos, verdad? ¿La película de Rambo? No sé si es la primera o la segunda película. Rambo hablaba muy poco, muy poco. Hacía mucho. En esta película se tira de un avión sin paracaídas, se agarra en el ala, cuando baja se agarra a una palmera, cae y no se hace nada más que una raja aquí. Entonces saca su cuchillo, y en el cuchillo lleva una aguja y un hilo de coser y se cose él solo, y ya está.

A continuación, llega una filipina -que son de esas que salen en las películas de Rambo que sabes que se la van a cargar desde que sale porque es una... Bueno, y como a él no lo van a matar, la tienen que matar- y le dice: “Y usted, que es tan valiente, ¿tiene miedo de algo?”. Y dice: “Sí”. “¿De qué tiene usted miedo?”. Dice: “De la soledad”. Y le pregunta la filipina: “¿Qué es la soledad?”. Rambo tarda un rato en contestar, la cámara le enfoca, le mira, le pone desde tal, y al final dice: “Soledad es que te inviten a una fiesta, no vayas, y nadie se entere”.

Si lo aplicamos a los abuelos no digo que nadie se entere de que no vas pero a lo mejor, si no vas, hay alguien que da un suspiro y dice: “¡uf, me nos mall!”. ¿Por qué? Porque no estás en la cresta de la ola. Porque, si no oyes, cómprate un aparato para oír, pero el nieto tiene derecho a que le oigas, y tú tienes cariño suficiente a tu nieto para poner todos tus medios para que haya esa comunicación.

Si somos capaces de comprarnos un aparato para oírle, tenemos que ser capaces también de comprarnos un móvil. Y en algunos sitios me dicen: “¿Sí? ¿Y quién me va a enseñar a mí a manejar el móvil?”. ¿Sabéis quién? Está claro, ¿verdad? El nieto o la nieta.

Te va a enseñar. ¿Sabes lo que va a pasar? Que vas a aprender, pero él también va a aprender que, lo que te explica, tú lo oyes y aprendes, y tú le vas a poder explicar entonces una cosa que nadie les explica en nuestros días, y son los valores de siempre. En realidad, son las virtudes lo que les explicamos, pero hoy está mal visto el decir “virtudes”, entonces dices valores, y dicen: “¡ah, sí!”. Vale, es lo mismo.

Si a un crío le hablas de la generosidad, de la entrega, del trabajo, de la amistad, de la honradez. Honradez se escribe con “H”. Lo digo porque, a lo mejor, no habéis oído hablar de honradez hace mucho tiempo, y se nos ha olvidado ya que se escribe con H.

Bien, todo eso ¿quién se los va a decir a vuestros nietos? ¿Quién? Los abuelos. ¿Los medios de comunicación tú crees que lo van a decir? ¿Los

colegios? Si no tienen tiempo, y a lo mejor hay problemas con los padres, si cuando llegan a casa llegan cansados y no hacen más que acostarse para poder irse a trabajar los dos por la mañana...

¿Cuál es el único medio que tienen de conocer esos valores? A través de los abuelos. ¿Cuándo nos van a hacer caso? Cuando nos ganemos el prestigio nuevamente. ¿Cómo nos lo vamos a ganar? Sabiendo jugar a la *play* con ellos. Te van a ganar, claro que te van a ganar a la *play*. Pero, ojo, el abuelo, la abuela, sabe hacer así y que salga el coche ese disparado, aunque se estrelle y él no se vaya a estrellar nunca.

Ellos, os los digo por experiencia, presumen de eso con sus amigos en el colegio. Niños de seis y siete años les cuentan a sus amigos la ilusión que les hace jugar con los abuelos. No digo ya la ilusión que nos hace a los abuelos jugar con los nietos. Hay quien dice: “los nietos te dan dos alegrías, cuando llegan y cuando se van”. Es mentira, eso es una falacia. No hay un abuelo que se alegre de no ver a su nieto.

¿Por qué? Porque los abuelos estamos trabajando toda nuestra vida a cambio de algo: dinero, prestigio, futuro, lo que quieras. Bueno, ahora hay que añadir también poder. Por tanto, cada vez que haces algo, esperas. Pero cuando estás con un nieto no esperas nada a cambio, y él es tan inocente, y digo inocente, sea la edad que sea. El niño de 6 años, la niña de 7, de 14. Podrá tener la tontería esa de -¿cómo se llama eso de los niños? - la adolescencia... Decía una niña de 14 años: “¿por qué, cuando nosotros llegamos a la adolescencia, los padres cambian tanto?”. Bueno, esa niña de 14 años, que habla así y que a lo mejor no tiene la suficiente confianza con su madre para decirle alguna cosa, sí la tiene con la abuela, y si la abuela se ha ganado la confianza va a existir esa relación, y no va a haber nunca problema entre una abuela...

Decía un psicólogo norteamericano -se llama Jean Polski, y está especializado en niños de hasta cinco años- en la zona donde él estaba, en la parte de Ohio: “Si aquí hubiera un terremoto tremendo, una explosión tremenda, y los niños estuvieran en el colegio y no supieran dónde ir, irían a casa de los abuelos”. Inconscientemente ellos tienen más seguridad. ¿Por qué? Porque están más tiempo con los abuelos hasta esa edad. Porque, cuando están enfermos, nos los dejan a los abuelos. Porque, cuando salen del colegio, habitualmente hay un abuelo o una abuela que los recoge, y que habla, y tienen más confianza con ellos.

15 minutos justos.

Pablo Velasco - Clavado, clavado. Muchas gracias, Paco.

Francisco J. Muñoz García-Vaso - Yo no quiero...¿Habéis visto? He traído un montón de cosas y ni las miro. Soy una vergüenza las para conferencias. Muchas gracias.

PV - Otra vez, gracias.

Muchísimas gracias. Venía pensando que, tanto nietos como abuelos, realmente están definidos en relación a otro. Son todas experiencias en las que se subraya que lo que nos define son los otros, y lo que nos define es la relación con los otros.

Muchísimas gracias, Paco. Te voy a decir que me abrazo a ti porque tenemos la misma situación. Mis seis hijos, todos merengones a los que hay que sumar una suegra. Estamos en la misma situación.

El siguiente paso que vamos a dar es con María Jesús. Ella es psicoterapeuta y terapeuta familiar, aparte de tener una vida asociativa muy importante, y nos va a dar esa perspectiva, digamos, un poco más técnica.

David, vamos a ver el vídeo que teníamos de María Jesús y avanzamos.

No solo eso. Como estamos en familia, lo voy a contar. María Jesús, me dejas, ¿no? En diciembre va a ser abuela de Nicolás, así que ya Paco, tienes aquí otra asociada.

Cuando quieras, María Jesús, por favor.



Ponente¹

MARÍA JESÚS NIETO

Psicoterapeuta y terapeuta familiar. Presidenta de AMFOS y miembro de la Junta Directiva de la FEAP

Buenas tardes a todos.

Agradezco mucho el que me hayan invitado y, efectivamente, me pareció mágico, en este momento de mi vida, que me invitaran para hablar de esto, de las relaciones familiares abuelos y nietos.

Lo primero que quiero decir antes de entrar en materia es que aquí se representa lo que son los abuelos. O sea, las tecnologías, el que no sabía mandar el vídeo este y lo he tenido que hacer esta tarde porque mis hijos están muy atareados y no podían echarme una mano y el nieto que se lo hace, o el hijo. Eso es ser también abuelo.

Ser abuelo es ser humilde, porque en nuestra vida, en un *in crescendo*, llega un momento que vas bajando, y qué trabajo cuesta eso. Qué trabajo cuesta, de ser el motor, a pasar a ser un vagón. Qué de cosas en la vejez, en el hacerte mayor, tienes que empezar a reflexionar.

Hay tantas cuentas pendientes que hay que solucionar. Para mí es un tema que el cine lo ha tratado muy bien, y mucho. Hay una película que me encanta, no sé si ustedes la habrán visto, *Ahora o nunca*. Porque, para poderte morir, para poderte despedir, hay que dar tantos permisos... ¡Cómo se ve esto en terapia! Cómo se ve en terapia la necesidad que las personas tienen del perdón, el poder perdonar, perdonar a los otros y perdonarme a mí mismo. No hay mayor enemigo para el hombre que uno mismo.

La exigencia. Cuántos niños llegan a terapia que los padres te dicen: “no, si no le exigimos, si nosotros le mimamos, le gratificamos”. Y les preguntas: “¿sois exigentes con vosotros mismos?”... Y eso es como la leche materna: se mama la exigencia. Entonces, quería comenzar hoy haciendo un recorrido de por qué llegué a la terapia familiar. Pues porque fui madre y me encontré desbordada.

¿Cómo hacía eso? Al empezar a intervenir con niños, me di cuenta de que podías intervenir con niños pero que había una familia detrás, y que no

¹ Transcrito por audición.

la puedes dejar nunca de lado, y al formarme en terapia familiar para ayudar a esos niños y a esas familias me encontré con la terapia trigeracional. Desde la terapia familiar, el elemento diagnóstico que tenemos es el genograma, que se hace en una serie de cuadraditos, de círculos y de relaciones, y lo fundamental: los abuelos.

Desde ahí, establecer el sistema de relaciones, y desde ahí, esos legados secretos, valores, tantas cosas que transmitimos a nuestros hijos y a nuestros nietos. Que yo no sabía que Chillida, me lo ha dicho un amigo ahora, dice: “Chillida, en una escultura que tiene en San Sebastián, hay dos manos”. Para mí, abuelos y nietos es pasado y futuro, pero se transita en un puente que son nuestros hijos.

Voy a ser ahora abuela y lo primero que me chocó es ver cambiar el cuerpo de mi hija. Ya no era mi niña. De repente te das cuenta de que, cuidado, empiezan a aparecer líneas rojas. Y empieza a aparecer la prudencia, la generosidad y la humildad. Cuando tus hijos te dicen: “mamá, es que no te enteras”, qué mal sienta. Pero es que no me entero.

A mí me pasó en Facebook, que me contestaba a mí misma y me decían mis hijos: “pero mamá, si ya te lo he explicado ocho veces”. Bueno, sigo contestándome a mí misma. Dice: “Así vas a tener muchas visitas tuyas”. Bueno, ahora en la empresa que tenemos, es una empresa de terapia familiar, voy a contratar una secretaria para ver si no me contesto a mí misma.

No sé hablar sentada, con lo cual me voy a levantar y, si no me oyen, me lo dicen, porque es que, como me muevo mucho, se me olvida lo del micrófono.

Para comenzar, quería hacer un repaso de lo que es la familia desde el punto de vista técnico, y la relación de abuelos y nietos no es una relación de “ahora voy a llegar porque mi hija vive en Alemania”, porque también, otra cosa, mis hijos son fruto de la crisis económica. Tengo tres hijos que han estado en el extranjero, dos en Alemania y uno en Barcelona. A lo mejor para ir a ver al de Barcelona necesito sacarme el pasaporte. Para los otros, a lo mejor no, pero bueno, ya veremos, tiempo al tiempo.

En este construir la relación, no es cuando me encuentre con mi nieto, cuando lo conozca y lo pueda abrazar cuando se ha empezado a construir esta relación. Esta relación se construye desde mi relación con mis padres, los débitos y las cosas positivas que ellos me han dado. Cosas que, ahora que han muerto, y me voy a emocionar, te das cuenta de que las tienes grabadas a fuego, pero que no lo sabías y que empiezan a aflorar.

Eso, muchas veces se les ha transmitido a los hijos, pero también lo han transmitido tus propios padres. Mi hija me decía un día: “mamá, a veces

sueño con la abuela, que se sienta en la cama”. Yo no podía soñar con mis padres por la pena. Ahora empiezo a soñar con ellos. Sobre todo, cuando salgo al campo, porque mi madre viene del campo. Mi padre era de Madrid, pero mi madre viene del campo.

Es decir, la relación, esta relación que voy a poder iniciar con mi nieto, se ha iniciado en mi propio proceso de ser puente entre mis hijos y sus abuelos. Por tanto, vamos a ver que es algo dinámico, que se realiza a lo largo del tiempo, en evolución y confluencia con el ciclo vital personal y familiar.

A mí me llamaba mucho la atención cuando mi suegra decía... Mi suegra tenía siete hijos y decía: “Quiero a mis hijos, a todos igual. Que me corten un dedo me va a doler lo mismo”. No es verdad. No queremos a todos... Queremos a todos los hijos igual, pero tenemos más afinidades con unos que con otros. Negar eso es ponernos un vendaje.

La relación con nuestros hijos es distinta porque nuestro ciclo vital no es el mismo. No es lo mismo cuando eres una madre primeriza que cuando ya has tenido el tercero. Lo vives todo mucho más relajado. No es lo mismo un hijo que ha nacido a los pocos años de casado, que estás de deudas, de hipotecas, de no sé qué, a cuando, a lo mejor, nace el último, que ya llevas siete años casada y la situación económica es más estable. No es lo mismo. Nuestro ciclo vital lo tenemos que tener en cuenta.

Hay otra cosa que también tenemos que tener en cuenta: que la familia nace para morir, al igual que la persona. Si negamos esto, estamos negando una realidad, porque nosotros avanzamos hacia la muerte, por mucho que nos duela. Avanzamos hacia la muerte, y vamos dejando muchos jirones en el camino. Si esos jirones no los reconocemos y los hacemos nuestros, lo que vamos a vivir es una falacia, vamos a pasarnos la vida peleándonos con nosotros mismos y, al final, nos vamos a pelear también con los otros y vamos a convertir nuestra vida en un infierno, y eso es lo que llega a terapia. Eso tiene que ver mucho con lo que ha hablado Paco, con el poder. El poder en la familia. Establecer relaciones de poder. Porque el poder es lo contrario al amor.

El poder, cuando vienen personas a terapia, hablan de: “siento un vacío”. El poder está lleno de manipulación, está lleno de verdades a medias, está lleno de soledad. No, está lleno de aislamiento, que es distinto a la soledad.

En el poder no existen los otros, solo están los otros para manipularlos, para conseguir lo que yo quiero. Yo quiero ser el mejor padre, sacrificaré a mis hijos para que saquen buenas notas porque eso me da brillo a mí. Eso me ayuda a mí, eso me hace sentirme a mí importante, mientras que en el polo del amor está el otro. El amor no es el amor romántico, el amor es el otro con

su individualidad, con su forma de estar, con lo que es, y en el amor está la soledad, y en la soledad, como hablaba Erich Fromm, el miedo a la libertad, porque en la soledad está la libertad.

Nacemos y morimos solos. Lo único que pueden hacer es acompañarnos. El acto de decidir es lo que nos hace libres. Quiero ser generosa con mis nietos. Quiero ser generosa con mis hijos, pero no esperar nada a cambio de ellos. Porque entonces entramos en la lucha: “yo te he dado tanto...”.

Hay una cosa que se llama, me estoy haciendo un lío, “el libro de cuentas familiar”. Cuando vienen personas a terapia -creo que me estoy enrollando ya demasiado, si me paso, me dices- le preguntas, por ejemplo, a él: “bueno, ¿qué es lo que le ha traído a terapia?”, y dice: “es que es una mandona, es que no sé qué, es que no sé cuál”, y te habla muchas cosas de ella. Le preguntas a ella: “bueno, ¿cuál es el problema que tenéis?”. “Es que no me escucha, es que no está nunca en casa, es que no sé qué”. Sabemos más del otro que de nosotros mismos.

Vamos a terapia, o a donde sea, a cambiar al otro. Y cuando empiezas a decir: “no, los cambios no son del otro, los cambios empiezan por ti”, eso ya no gusta. Traen a terapia a cambiar al niño, o traen a los abuelos para que se enteren de cosas que no se han enterado o que no me atrevo a decir. Eso no es.

El abuelo es el abuelo, se le quiere como es, con sus defectos y sus virtudes. El marido es el marido y, o le quieres o le dejas, pero no lo intentas cambiar, porque entonces entramos en luchas, manipular, verdades a medias, aliarme con los nietos en contra de mi hijo o de mi hija porque lo está haciendo mal, y hacemos unos líos tremendos.

Vamos a ver que la familia nace para... O sea, a través de nuestro ciclo vital, ¿qué es lo que va a ser lo que nos va a permitir este tránsito? La flexibilidad y la adaptación. Ser flexibles. Flexibilidad no es que ahora soy de una forma y luego de otra, no. Es... Yo recuerdo cuando mi hija era adolescente, que se llevaban los pantalones arrastrando, no sé si alguno será de mi quinta. ¿No? Entonces salía por Madrid, yo vivo fuera de Madrid, y llegaba a casa con los pantalones mojados hasta aquí. Por donde salían, a ver, con perdón de la expresión, había vómitos, pises, etcétera, y luego lo traía a casa, y luego eso se secaba, y luego se empezaba a soltar arenilla, y parecía que estabas pisando sal o azúcar. Entonces me peleé mucho con ella, hasta que me di cuenta de que eso no me llevaba a ningún sitio.

¿Qué me ayudó? Decirle: “no pasa nada”. Bueno, mi padre también se peleó mucho con ella, y le decía: “pero, hija, una señorita no sale así”. Entonces, a mí, lo que me ayudó fue decirle: “No te preocupes. Tú, cuando

vengas a casa, dejas los pantalones en la terraza. Cuando se sequen, los lavas y los tiendes. En la lavadora yo no meto eso". Se acabó el problema. Lavó los primeros, los segundos no los lavó. Ya procuraba ella cepillarlos bien para que estuvieran un poco limpios antes de meterlos a la lavadora y no llegar a casa con toda la arenilla. Porque eso de lavar un vaquero cuesta mucho.

Flexibilidad. Poder ayudar a encontrar soluciones. Y eso, ese papel, es fundamental, el de los abuelos. El abuelo es un factor de resiliencia en la familia. ¿Qué es la resiliencia? La capacidad de encontrar soluciones a problemas. La capacidad de encontrar, en situaciones problemáticas, recursos en ti mismo para poder solucionar los problemas. Los abuelos son fundamentales en ese hacer de la familia.

Esto va a ser fundamental para poder adaptarse a las necesidades vitales, a los conflictos y retos que nos depara el mero hecho de vivir. Porque vivir no es fácil. Vivir es duro. Cuando a nuestros nietos o a nuestros hijos les criamos como príncipes, no les estamos haciendo ningún favor, y lo que estamos creando son narcisistas que no saben mirar más que su ombligo.

Dime cuándo paro.

Pablo Velasco - María Jesús, me da muchísima rabia porque me está pareciendo interesantísimo, pero por ir terminando, cuando puedas.

María Jesús Nieto - Vale.

Estos principios regirán que los miembros de la familia puedan resolver conflictos de identidad y pertenencia.

La identidad es la representación mía en relación con los otros. Identidad y pertenencia es el conflicto que vamos a tener a lo largo de nuestro ciclo vital. Si yo soy yo pero pertenezco a una familia, que la familia me dé permiso para negociar, a lo mejor, las diferencias que tengo con respecto a ellos. Y eso me va a ayudar a pertenecer.

Porque muchos de los drogadictos que hay, son personas con una identidad dependiente, son aquellos que están más -¿cómo lo explicaría? -... que no han podido tener un proceso de individuación, de ser ellos mismos. Dependen tanto de lo que la familia les devuelva, les genera tanta angustia, que esa ansiedad que les genera, igual que otros toman lexatín o bromazepán, o todos los ansiolíticos que están en el mercado, los adolescentes empiezan a fumar porros para calmar la ansiedad. Necesitan ser escuchados.

Me voy a quedar aquí. Traía muchas cosas más, pero, como siempre, el tiempo y yo estamos un poco reñidos.

Para concluir, sencillamente, ¿qué tenemos que hacer los abuelos? Respetar profundamente a nuestros hijos, aunque no estemos de acuerdo.

Aunque no estemos de acuerdo. A partir de ahí, un diálogo constructivo en lo que nos pidan en la relación con ellos, para el cuidado de nuestros nietos.

Que seamos un puente que pueda transmitir valores. Que los nietos puedan ver en los abuelos que es posible vivir con una persona toda la vida, o no, pero que mantienen una buena relación. Saben que pertenecen a una familia. Tantas cosas podemos transmitir a nuestros nietos en este puente que enlaza a nuestros hijos, que negarse por estas luchas de poder que muchas veces se realizan con nuestros hijos, de no confiar en ellos, que no lo están haciendo bien, y al final, los grandes perjudicados son los nietos, porque se les está privando de un pilar fundamental que es la intergeneracionalidad. Vaya palabron.

Nada más. Traía más cosas, pero no puede ser. Ya para otro día.

Pablo Velasco - Gracias, María Jesús.

No sé si coincidirán conmigo, pero hemos tenido tres intervenciones que no son mera teoría, que han sido vida. Muchísimas gracias. Muy valioso.

Gonzalo, si te parece, nos echas una mano por si hay alguna pregunta. ¿Recoges los papeles? Tened levantadas las preguntas, y ahora intentamos, en este ratito, un coloquio. Mira, aquí delante hay dos, Gonzalo. Te ayudan también. Y aquí, a la izquierda.