

El arte de ser abuelo

Cuando empecé a escribir “el arte de ser abuelo”, tenía pensado ponerle el título “Abuelo contento, abuelo fantástico” y en efecto, consideraba y considero que ser abuelo es un arte y que todos podemos ser unos abuelos contentos, satisfechos de ser abuelos y de ser personas que quieren a sus nietos y a sus hijos y que, al mismo tiempo, se quieren a si mismos. Esto requiere buscar y conseguir nuestra paz interior, vocación de servicio, apertura a aplicar conocimientos nuevos, romper esquemas y, sobre todo, consciencia de muchísimo amor.

Textos: Franco Voli Fotos: Archivo

Por otro lado, también podemos simplemente decidir ser abuelos tal como nos viene natural y hacerlo de la mejor forma posible para nosotros en este momento, sin dejar de disfrutar de la abuelidad. Esto también es una forma que nos puede llevar a ser abuelos contentos y está basada, como la otra perspectiva, en la calidad de las relaciones que desarrollamos en la familia, el cariño que les tenemos a nuestros nietos y en la satisfacción que tenemos de ser abuelos.

La primera perspectiva artística, sin embargo, tiene algo más; requiere un proceso consciente de

querer dedicarle a la abuelidad un tiempo y una labor personal de aprendizaje de alternativas. Como todas las artes, está basado en la búsqueda de un cambio en nosotros mismos, basado en aprender a ser más felices en nuestro día a día. Queremos que nuestros nietos lleguen a ser unas personas felices y que nosotros podamos ayudarles con nuestro ejemplo de todos los días y una preparación racional y emocional que nos lo facilite. En otras palabras, ser conscientes de que podemos llegar a ser más felices en nuestra realidad cotidiana y en nuestras relaciones nos ayu-





da para llegar a ser unos abuelos fantásticos. Esto quiere decir ser unos abuelos que marcan una diferencia importante en el desarrollo y en la forma de ser y de sentir de sus nietos. Los niños nos observan y evalúan y es importante que nos vean de forma que podamos ser un ejemplo positivo para ellos. Queremos que vean que se puede ser felices cuando se actúa con cariño, respeto, aceptación, motivación, apertura, seguridad y conocimientos.

Objetivos del libro

Prepararnos para la tarea de ser abuelos fantásticos requiere una aplicación práctica en la vida de todos los días. Una vez en el camino y comprobado que podemos cambiar lo que pensamos que nos hace falta cambiar, ya estamos abiertos para continuar creciendo, incrementando nuestros conocimientos y nuestra motivación para ser abuelos contentos y, por lo tanto, abuelos fantásticos.

En este libro he querido transmitir que los abuelos, en un cierto sentido, tenemos la obligación, en sentido positivo, de hacer todo lo posible para ser felices nosotros mismos si queremos ayudar a nuestros nietos a serlo también.

El hecho de que sea una obligación no interfiere en nuestra motivación a trabajar el tema, ya que haciéndolo nos sentimos bien con nosotros mismos por los resultados conseguidos y con los demás, por comprobar que estamos mejorando nuestras relaciones mutuas.

Los abuelos tenemos la obligación de hacer todo lo posible para ser felices, si queremos ayudar a nuestros nietos a serlos también.

Podemos empezar con pequeños cambios de comportamiento, que nos hagan ver que cambiar es posible y es placentero. No tenemos ninguna prisa, lo podemos hacer con tranquilidad trabajando sobre el tema desde la satisfacción de hacer un trabajo, que está a punto de modificar muchos puntos difíciles en nuestras relaciones con nosotros mismos, con la familia y con los demás.

De paso, podemos mejorar las relaciones con nuestra pareja que también es abuelo/a y compañero/a, de nuestra vida, para sentirnos bien en nuestra realidad diaria.

Nuestra pareja es el elemento más importante que tenemos en nuestra vida presente y, creo, que hay que cuidarla con todos nuestros medios. Haber resuelto posibles dificultades de relación con él o ella, nos abre a darnos un apoyo mutuo en nuestra labor de auto-conocernos y de ser nosotros mismos como personas y como abuelos.

Sanar nuestras relaciones con nuestros hijos, es también una parte del trabajo de los abuelos, y nos ayuda a examinar nuestra realidad desde la perspectiva de

crear una buena convivencia y felicidad entre todos.

Los abuelos, por otro lado, tenemos la posibilidad de disfrutar el tiempo que pasamos con nuestros nietos sin tener la responsabilidad directa de su educación. Por lo tanto, tenemos la mejor parte, la de ayudarles a encontrar su propio yo y la de compartir con ellos, escucharlos y ser para ellos unos modelos de personas adultas, que puedan ser tomados como puntos de referencia en su propia formación como personas.

En nuestras relaciones con nuestros nietos más pequeños, podemos aprender de ellos la importancia de vivir y actuar en el presente, en el aquí y ahora. Nos dejamos, en todo lo que podamos, de posibles traumas del pasado y de expectativas sobre lo que queremos, que sea el futuro nuestro y de nuestros nietos. Su futuro es cosa de ellos y nuestra tarea es la de compartir con ellos algunos ejemplos y conocimientos vivenciales, que les pueden ser útiles en sus relaciones, forma de comunicarse y en su propio desarrollo.

La búsqueda de sentirnos bien, es una práctica que podemos ir haciendo a lo largo de nuestra «abuelidad». Nos vamos dando cuenta ya de los primeros resultados, que podemos dar a una nueva interpretación de nuestras experiencias actuales y del pasado, a raíz de todas las informaciones que podamos conseguir dentro de la gran oferta que existe sobre



SER ABUELOS FANTÁSTICOS ES:

Todos podemos ser unos abuelos contentos y todos tenemos también la posibilidad de ser unos abuelos fantásticos.

- Abuelos que actúan para ser felices, ayudar a ser felices y ver nuestra realidad desde este prisma.
- Abuelos que pretenden disfrutar del tiempo que pasan con sus nietos, sin tener la responsabilidad directa de su educación.
- Abuelos conscientes de que, con el ejemplo, y con sus interacciones con sus nietos, pueden marcar una diferencia importante en su desarrollo como personas.
- Abuelos que se abren a buscar, junto con la familia, la forma de crear una buena convivencia en la que todos colaboren, para que cada cual pueda sentirse bien consigo mismo y con los demás.
- Abuelos que quieren participar y disfrutar en la tarea de formación de sus nietos, sin, por ello, renunciar a las propias ocupaciones, diversiones y necesidades.
- Abuelos que se relacionan desde el amor y el cariño con sus nietos, y actúan en el momento presente, para transmitirles este amor de forma incondicional, es decir, que les queremos porque sí, y no por lo que hacen o como lo hacen.
- Abuelos que buscan y consiguen cambios en sus reacciones emocionales, en su comportamiento y en como se relacionan y comunican consigo mismos y con los demás.
- Abuelos que aceptan que este aprendizaje es posible, si aceptamos como motivación suficiente, que podemos marcar una diferencia importante en el desarrollo de la personalidad de nuestros nietos y sentirnos bien haciéndolo.
- Abuelos que utilizan su propio ejemplo para enseñar y modelar relaciones, comunicación y convivencia en el día a día compartido..



el aprendizaje del amor, del bienestar emocional, del «bienser», de la educación, de los rituales sociales y de la propia felicidad.

Aunque a primera vista puede que nos sorprendamos de esta idea de la abuelidad, en realidad, una vez hayamos empezado a hacer los primeros cambios en nuestra forma de relacionarnos y comunicarnos con nosotros mismos, vamos a darnos cuenta de que es posible, si queremos que lo sea. Veremos cómo todo forma parte de una apertura consciente a reconocer en nosotros y en nuestros familiares, empezando

Como seres humanos se nos han dado una gran cantidad de recursos, que nos pueden ayudar en las relaciones con nuestros nietos

por nuestros nietos la esencia básica del ser humano como personas hechas a semejanza de Dios como cada uno le interpreta.

Aprender de los errores

Muchos abuelos, aunque con las mejores intenciones, no hemos aprobado en su momento la asignatura de ser unos buenos educadores para nuestros hijos. Desconocíamos que podíamos aprender alternativas a lo que sabíamos y hacíamos cuando nos dábamos cuenta de que no funcionábamos todo lo bien que nos hubiera gustado. Hemos educado a nuestros hijos de la mejor forma que sabíamos y algunos lo hemos hecho mejor que otros pero, la mayoría o casi todos con las mejores intenciones, conscientes o no, de hacerlo bien.

Ahora sabemos que existen aprendizajes para ser capaces de

marcar una diferencia importante en la formación de las nuevas generaciones desde el ejemplo y nuestra forma de relacionarnos y comunicarnos. Muchos están todavía a nuestro alcance si nos preocupamos de encontrarlos e asumirlos en nuestra vida de todos los días.

Cada abuelo que quiere, puede buscar y aprovechar estos aprendizajes y utilizarlos junto con las experiencias positivas o negativas que haya adquirido como padre y como persona. Personalmente, aprendí que la consciencia de los errores grandes o pequeños que podía haber hecho en su tiempo, en lugar de hacerme sentir mal, podía ayudarme a reflexionar y aprender como hacerlo mejor como abuelo.

También me motivé a compartir estas experiencias y hablar de estos errores con mis hijos para que ellos mismos se motivaran para evitar, de su parte y en lo que podían, repetir lo que hicimos, mi mujer y yo, que no había funcionado en nuestras propias relaciones y en nuestra forma de educar y comunicarnos con nuestros hijos.

Al respecto, descubrimos que podíamos aceptar que hemos sido creados para ser felices y para ayudar a los demás a serlo. En cuanto seres humanos se nos han dado una gran cantidad de recursos que nos pueden ayudar a conseguirlo. Es cuestión de motivarnos a buscar y reconocer lo que cada uno necesita para ir utilizándolo en

nuestra vida diaria y, como abuelos, para modelarlas en nuestras relaciones con nuestros nietos.

Experiencia directa con nuestro nieto

Mi mujer y yo, tuvimos la ocasión de aplicar los nuevos conocimientos aprendidos a nuestras relaciones con nuestro nieto Marco de siete años, cuando vino a estar con nosotros durante tres meses sin la presencia de sus padres.

Fuimos directamente testigos de la mejora de su comportamiento y de sus actitudes a lo largo de su estancia con nosotros.

Esta vez, habíamos hecho bien los deberes, habíamos estudiado el tema y, además, lo habíamos discutido entre nosotros, con otros abuelos y con expertos. Estábamos muy ilusionados, motivados y también algo preocupados por la visita de nuestro único nieto y quisimos hacerlo de la mejor forma.

Los padres del niño nos habían avisado de que era muy caprichoso y que debíamos esperar rabietas frecuentes, cuando no hiciéramos lo que él quería. Ya a su llegada, le dijimos que queríamos pasarlo bien y que el tiempo que íbamos a pasar juntos, fuera lo más placentero posible para todos y, por lo tanto, también para él.

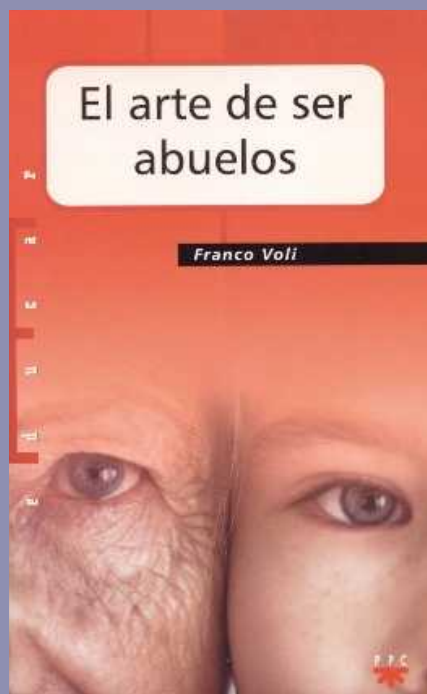
Ya desde el principio, le invitamos a poner junto a nosotros las bases de cómo queríamos que fuera nuestra convivencia. Cada uno hizo unas sugerencias, y las pusimos en un papelógrafo que colgamos en la cocina. Marco participó en la definición de unas cuantas de estas sugerencias, basándose, sin darse cuenta, en las relaciones que había tenido con sus propios padres. En efecto, propuso casi el 50 por ciento de los puntos. Los tres nos comprometimos a respetar en nuestras relaciones mutuas, lo que habíamos propuesto. Aceptamos los límites correspondientes y las consecuencias de no respetarlos. Acordamos también que si nos dábamos cuenta que queríamos cambiar algún punto, podíamos pedir una revisión y discutirla.

A lo largo de su estancia, el niño aprendió que había otras formas más placenteras de compartir, de cenar, de salir a pasear, de conversar sobre temas que le interesaban, etc. Se dio cuenta de que algunas cosas, como la rutina diaria, pueden ser más agradables e interesantes, si se miran desde el punto de vista del acuerdo mutuo en lugar de la obligación y de la

Este es un libro pensado para abuelos que quieren ser más felices, en el día a día, en la relaciones consigo mismo, con sus hijos, con sus nietos y demás personas de su entorno. Abuelos que quieren participar y disfrutar en la tarea de formación de sus nietos, sin por ello renunciar a las propias ocupaciones, diversiones y necesidades. Abuelos que pretenden disfrutar del tiempo que pasan con sus nietos sin tener la responsabilidad directa de su educación aunque conscientes de que, con el ejemplo y las interacciones con ellos, se marca una diferencia importante en su desarrollo como personas. En fin, abuelos que buscan junto con la familia, la forma de crear una buena convivencia en los que todos colaboren para que cada cual se sienta bien consigo mismo y con los demás.

El arte de ser abuelos

Autor: Franco Voli
 ISBN: 9788428821292
 Editorial: PPC
 Precio (con IVA): 14.50 €
 nº páginas: 240
 Formato : 13.00X21.00
 Encuadernación: Rústica.





rebelión como elementos principales de relación.

Aprendió desde la actuación práctica que él podía ser la causa de su vida, y no sólo el efecto de las circunstancias y de los demás.

Nuestra presencia y apertura a pasarlo bien juntos le sirvió, ya desde el principio, para agrandar su horizonte, enseñándole que existen otras personas adultas significativas además de los padres y profesores, y que también existen formas y perspectivas más agradables y motivadoras de crear y acatar disciplina, diversión y conocimientos. Descubrió que había cosas que le podían ayudar en definir su comportamiento y sus relaciones con el objetivo de sentirse bien y cómodo con quién y como era.

A raíz de esta experiencia, la autoestima del niño se afirmó en su

forma de verse a sí mismo, y, a su vuelta a Estados Unidos y a la casa de sus padres, les dejó sorprendidos por la rápida madurez que había alcanzado en esos tres meses. También sus profesores en el colegio lo notaron, hasta el punto de pasarle a un nivel superior.

A raíz de esta experiencia, nos sentimos satisfechos por los resultados conseguidos y nos aprendimos y motivamos a utilizar el diálogo, la búsqueda de soluciones, la planificación de comportamientos mutuos y otros de los conceptos del abuelo contento y fantástico en nuestras otras relaciones de todos los días, incluyendo, en primer lugar, en la forma como nos relacionábamos y comunicábamos entre nosotros.

Grupo de apoyo

A raíz de la experiencia con nuestro nieto, nos motivamos a com-

partir lo que aprendimos de ella con más abuelos que, a su vez, compartieron sus propias experiencias, puntos fuertes y dificultades.

Entre todos, decidimos lo importante que podía ser formar un grupo de apoyo para abuelos donde compartir nuestras experiencias e ideas con más abuelos. Como abuelos y como personas, todos podemos aprender los unos de los otros y motivarnos a actuar para llevar la abuelidad con placer y con éxito.

En las reuniones se puede invitar a expertos sobre el tema de la felicidad y de la abuelidad en particular y de las relaciones y la comunicación en general.

Con este objetivo, estamos examinando la forma de promocionar centros y cursos, en que las personas jubiladas puedan conversar y dialogar, sobre las mejores formas de aprender a sentirse bien como presupuesto para motivarnos a ser abuelos fantásticos.

El lema del grupo de apoyo puede ser:

“Si piensas que puedes, puedes ser un abuelo verdaderamente fantástico con todo lo que esto puede significar para tus nietos. ¡Además, todo lo que puedes hacer al respecto puede ser profundamente placentero y, tú mismo, puedes ser el mejor ejemplo de lo que quieres compartir, hablándolo y aplicándolo a tí mismo, con la ayuda de todos”.