

www.puntodelectura.com

DR. SPENCER JOHNSON

Madre al minuto

punto de lectura



Título: Madre al minuto

Título original: *The One Minute Mother*

© 1983, Candle Communications Corporation

Publicado por acuerdo con William Morrow,
un sello de Harper Collins Publishers Inc.

Traducción: Alfredo Blanco Solís

© De esta edición: junio 2008, Punto de Lectura, S.L.

Torrelaguna, 60. 28043 Madrid (España) www.puntodelectura.com

ISBN: 978-84-663-0737-6

Depósito legal: B-22.963-2008

Impreso en España – Printed in Spain

Portada: Beatriz Tobar

Impreso por Litografía Rosés, S.A.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

DR. SPENCER JOHNSON

Madre al minuto

Traducción de Alfredo Blanco Solís



El símbolo de la cubierta

El símbolo de la «madre al minuto» —la representación de un minuto en un reloj digital— pretende recordarnos que nos tomemos un minuto de cada jornada, el que mejor nos venga a cada uno, para fijarnos en nuestros hijos.

Dedicado a mi madre

*y a mis hijos,
Emerson y Cameron*



Índice

Carta a las madres	13
La búsqueda	17
Madre al minuto	27
El primer secreto: marcar los objetivos al minuto	43
Los objetivos al minuto: resumen	65
El segundo secreto: los elogios al minuto	67
Los elogios al minutos: resumen	87
La evaluación (valoración)	89
El tercer secreto: las reprimendas al minuto ..	97
Las reprimendas al minuto: resumen	119
La madre al minuto se explica	121
Por qué funcionan los objetivos al minuto ...	131
Por qué funcionan los elogios al minuto	145
Por qué funcionan las reprimendas al minuto .	169
La nueva madre al minuto	191

Un regalo para ti y para tus hijos	195
Un regalo para los demás	201
Agradecimientos	207
Sobre el autor	211

Carta a las madres

Seguramente sepáis por propia experiencia que para ser una buena madre hace falta tiempo.

Sin embargo, existen formas de comunicarnos con nuestros hijos que sólo nos llevarán un minuto y que les ayudarán a gustarse a sí mismos y a *querer* portarse bien en muy poco tiempo.

Las técnicas son tan sencillas que puede que os resulte difícil creer que van a tener éxito. Por eso, quizás queráis hacer algo que han hecho otras madres y les ha funcionado: no juzgar los tres métodos de comunicación de los que os voy a hablar en este libro hasta haberlos probado vosotras mismas durante un mes.

Al hacerlo, comprobaréis cómo mejora el comportamiento de vuestros hijos. Y después, preguntadles cómo se sienten consigo mismos.

Estoy seguro de que descubriréis lo que tanto yo como otros padres con sentido práctico hemos logrado ya: que, tanto desde nuestro punto de vista como del de nuestros hijos... ¡funciona!

A handwritten signature in black ink, reading "Spencer Johnson". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'S'.

Dr. Spencer Johnson



Madre al minuto

La búsqueda

Había una mujer joven y brillante que buscaba ser una madre eficiente.

Quería conocer los secretos prácticos de una buena educación para sus hijos. Y sabía que sólo podría desvelárselos alguien que ya los hubiera aplicado en su propia vida.

La joven embarazada habló de ello con su marido. Ambos estuvieron de acuerdo en que a ninguno de los dos se le había enseñado realmente a educar a sus hijos. Y ellos iban a tener uno muy pronto.

Así que decidieron que antes debían educarse ellos mismos, cada uno a su modo.

La joven pidió una baja en su trabajo. Mientras esperaba a que llegara el bebé, preguntó a otras madres cómo habían educado a sus hijos.

Durante los meses siguientes, habló con muchas mujeres: jóvenes y mayores, amas de casa

tradicionales y mujeres que trabajaban fuera de su hogar, madres de muchos hijos y madres de hijos únicos, casadas y solteras, madres de preescolares y de adolescentes, madres que se tomaban su tarea con una enorme responsabilidad y otras que habían sabido conservar su sentido del humor.

La joven estaba empezando a descubrir las diversas formas en que las mujeres educan a sus hijos.

Advirtió cuánto se preocupaban por sus hijos las mujeres con las que hablaba. Se dio cuenta de lo mucho que se esforzaban por ser buenas madres.

Sin embargo, también supo ver lo que a menudo muchas no querían ver, los resultados de una educación pobre: la rebeldía o la indiferencia en los ojos de sus hijos; la pena o la frustración en los de sus padres. No le convencía nada lo que encontraba.

Estaba segura de que había un modo mejor.

Sabía que los resultados de una buena educación eran el cariño, la tranquilidad y la felicidad en el hogar, tanto para los padres como para los hijos.

Y estaba decidida a lograrlos.

Había conocido a muchas madres «duras», que imponían una férrea disciplina a sus hijos.

Puesto que mostraban tal firmeza y determinación en su empeño, sus amigas pensaban que eran madres excelentes.

Pero muchos de sus hijos no pensaban lo mismo.

Cuando la mujer joven hablaba con estas madres «duras», les preguntaba: «¿Qué tipo de madre piensas que eres?».

Sus respuestas apenas variaban.

«Soy una madre conservadora —le contestaban—, chapada a la antigua, tradicional».

Percibía el orgullo en sus voces, y la preocupación por el buen comportamiento de sus hijos.

La joven también conoció a muchas madres «agradables», que procuraban anteponer los sentimientos de sus hijos sobre todo lo demás.

Como se mostraban tan comprensivas y receptivas, mucha gente creía que eran muy buenas madres.

Sus hijos, sin embargo, pensaban otra cosa.

Cuando nuestra joven les hacía a estas madres «agradables» la pregunta «¿Qué tipo de madre piensas que eres?», siempre escuchaba lo mismo: «Soy una madre moderna», «soy comprensiva», «una madre que siempre está ahí».

Notaba el orgullo en sus voces; la preocupación por la autoestima de sus hijos.

Pero había algo que no encajaba.

Se diría que la mayoría de las madres del mundo se interesaban o bien por el buen comportamiento de sus hijos, o bien por su autoestima, pero nunca por las dos cosas a la vez.

A las madres a las que les interesaba el buen comportamiento de sus hijos se las llamaba con frecuencia «autoritarias», y a las que anteponían la autoestima a la disciplina, «permissivas».

La joven pensaba que ambos tipos de madres —las autoritarias y las permissivas— eran eficientes, pero sólo en parte. Sabía que cada una de estas mujeres hacía lo que podía, basándose en lo que estaba en su mano. «Sin embargo —pensó—, da la impresión de que son madres *a medias*».

Siguió hablando con otras mujeres, algunas de barrios distintos al suyo, pero no sacó nada en claro. Volvió a casa tras la búsqueda, cansada y desmoralizada.

Nuestra joven podría haber abandonado la busca de una madre eficiente mucho antes, pero

contaba con una gran ventaja: sabía exactamente lo que quería encontrar.

Mas tarde le diría a su marido: «Una madre realmente eficiente sabe, de alguna manera, cómo obtener lo mejor de cada método educativo. Sabe qué hacer para que sus hijos se gusten a sí mismos y a la vez se porten bien. Y, quizá, lo más importante: sabe cómo pasárselo bien en el proceso».

Finalmente, tras hablar con muchas otras madres, la joven comenzó a oír historias maravillosas que hablaban de una mujer muy interesante, llena de energía. Siendo ya una persona mayor, esta mujer seguía exprimiendo lo mejor de la vida. Parecía encontrar siempre tiempo para todo.

Lo que llamó la atención de la joven fue escuchar que esta señora mayor era, además, una «madre especial», una mujer que conocía un método increíblemente simple y efectivo para educar a los hijos.

Le contaban que había criado tres maravillosas hijas con muy poco esfuerzo. Todas ellas habían sido jóvenes bien educadas y habían llegado a la madurez convertidas en personas prósperas, felices y equilibradas.

Las tres hijas de esta mujer habían tenido, a su vez, hijos. Y habían usado el mismo método educativo que su madre, consiguiendo los mismos éxitos.

La joven se preguntaba si estas historias serían reales. Y, de serlo, si esta mujer compartiría sus secretos con ella.

Encontró su número en la guía telefónica y la llamó:

—He oído que conoce un método educativo muy eficaz —le dijo—, y estaba pensando si podría pasarme por su casa para hablar con usted.

—Por supuesto —contestó La Madre—. Será un honor. Estaré encantada de que se pase por aquí cuando quiera.

Madre al minuto

Cuando la joven se dirigía a casa de La Madre, esperaba encontrarse con una abuela. En vez de eso, le dio la bienvenida una mujer vibrante, atractiva, que aparentaba muchos menos años de los que tenía. La joven se preguntó si su aspecto tendría algo que ver con su método educativo.

Tras ponerse cómodas ante una taza de té, La Madre dijo:

—Bien, ¿qué puedo hacer por usted?

Después de dudar unos segundos, la joven contestó:

—He oído que educó muy bien a sus hijas, y que lo hizo con un método muy especial.

La Madre le respondió con una sonrisa:

—Estoy muy orgullosa de mis hijas. Las tres se han convertido en adultas felices y capaces.

Cuando comenzó a sentirse más cómoda, la joven abrió un cuaderno y preguntó:

—¿Le importa que tome algunas notas?

La Madre rió y dijo:

—En absoluto. Siempre, claro, que sea consciente de que yo no tengo todas las respuestas y de que nunca he sido una madre perfecta. Digamos que aprendí algunos pequeños secretos que supusieron una gran mejora en nuestras vidas.

La joven estaba ansiosa por saber cuáles eran, así que sugirió:

—Podríamos empezar por la disciplina. Muchas madres me cuentan que es una parte difícil. ¿Cómo consiguió que sus hijos fueran disciplinados?

—No lo hice —contestó La Madre.

La visitante, sorprendida, preguntó entonces:
—¿Cómo?

La Madre sonrió y dijo:

—En realidad, no les impuse ninguna disciplina a mis hijas. Tan sólo las ayudé a que se disciplinaran por sí mismas. De ese modo —prosiguió—, es mucho menos cansado.

—Entonces, es usted una madre permisiva —sugirió la joven.

—No, en realidad, no —respondió La Madre—. Sencillamente, creo que ser una buena madre no tiene por qué ser algo agotador. Me temo que un método permisivo contribuye a que los hijos se vuelvan rebeldes. Y ese tipo de hijos agota a cualquier padre.

La joven intervino, tratando de parecer una entendida en el tema:

—Así que usted es consciente de la necesidad de un buen comportamiento. Y por eso es más sensible a éste que a la autoestima.

La Madre se incorporó en su asiento y le dijo tranquilamente:

—Escucho ese tipo de discurso con mucha frecuencia. Es como preguntarse qué fue antes, si el huevo o la gallina. ¿Qué es mejor, lograr un buen comportamiento o una buena autoestima? A pesar de lo complicado que puede parecernos educar, en muchas ocasiones, la respuesta es bien sencilla. —Se levantó y fue hasta su escritorio. Cogió algo y regresó—. Mire esto —dijo, y le ofreció a la joven una placa—. Cuando mis hijas eran pequeñas, siempre la tenía cerca para que me recordara una de las verdades fundamentales de la educación.

A los niños que se gustan a sí mismos
les gusta portarse bien.

—Una vez que asumes este principio tan sencillo —dijo La Madre—, resulta mucho más fácil tratar con tus hijos.

La joven preguntó:

—¿Es de verdad tan importante?

Y la mujer, con una sonrisa, contestó:

—Es la idea básica que subyace a mi forma de educar. De hecho, puede llegar a ser la diferencia entre que la familia sea una bendición o una carga.

En ese momento, La Madre dejó que la joven descubriera la respuesta por sí misma.

—La mejor forma de llegar a la verdad —dijo luego— es hacerse esta pregunta: «¿Es esta verdad compatible con mi propia experiencia vital?». Piense en su infancia —la animó La Madre con ternura—. Y ahora pregúntese: «¿Cuándo

me portaba mejor, cuando me sentía bien conmigo misma o cuando me sentía mal?».

La joven asintió, comenzando a entender:

—Supongo, ahora que lo pienso, que actuaba mejor cuando me sentía bien conmigo misma.

—¡Por supuesto! —exclamó La Madre, encantada—. Nos pasa a todos.

La joven se levantó de la silla y volvió a colocar la placa en el escritorio. Se detuvo un momento, reflexionando.

—Así que —dijo en voz alta—, ayudar a los niños a que se sientan bien consigo mismos es una clave para conseguir que se porten bien. ¿Es eso lo que me está diciendo?

—Sí —respondió La Madre—. Y la buena noticia es que cuando ayudas a tus hijos a que se gusten a sí mismos, ellos te ayudan a ti haciendo mejor las cosas.

El interés de la joven aumentó.

—Ha dicho antes que no era una madre permisiva. Entonces —preguntó—, ¿cómo se describiría?

—Es fácil —respondió La Madre con una sonrisa—. Soy la «madre al minuto».

La sorpresa se reflejó en el rostro de la joven. Obviamente, nunca había oído hablar de la madre al minuto. Así que le preguntó con incredulidad:

—¿Que es qué?

La mujer se echó a reír.

—Es lo que me llaman mis hijas. Ya sé, claro, que ser una buena madre lleva su tiempo. Pero, volviendo a lo importante, esto me recuerda tres formas de comunicarme con mis hijas que apenas llevan un minuto cada una. Estas tres sencillas técnicas de comunicación ayudaron a mis hijas, con certeza, a aprender a gustarse a sí mismas y a querer portarse bien.

—¡Parece demasiado bonito para ser verdad! —contestó la joven embarazada.

—Lo sé —respondió La Madre sonriendo—. Yo también me sentí así cuando conocí a aquel padre del vecindario hace muchos años. Le llamaban el «padre al minuto». Fue él quien me desveló los secretos de estas tres formas de comunicación *al minuto*. Cuando los puse en práctica

por mí misma, resultó que funcionaban. Con el tiempo me di cuenta de que el enfoque de una madre es algo distinto al de un padre —continuó—. Así que simplemente los adapté para que me dieran un mejor resultado.

—¿Está diciendo que los mismos secretos funcionan también para los padres, sólo que de forma distinta? —sugirió la futura madre.

—Exactamente —le aseguró la señora.

La joven dijo entonces:

—Mi marido se alegrará de oírlo. También él está hablando con mucha gente y leyendo libros para aprender a ser un buen padre. —La joven sonrió, y añadió—: Supongo que es fácil deducir que se trata de nuestro primer hijo.

—Espero que no tenga que aprender por el método de ensayo y error —sugirió La Madre—, que fue como yo aprendí. Al final, he descubierto que educar bien no tiene por qué ser algo difícil. De hecho, he aprendido de mi propia experiencia que educar bien de verdad resulta sencillo y divertido, y que se disfruta un montón, tanto por parte de los padres como de los hijos.

La joven sintió un gran regocijo. ¡Eso era lo que ella estaba buscando! Ansiosa, le preguntó:

—¿Y cuáles son los secretos?

—Mejor que preguntarme a mí —respondió La Madre—, debería hablar con mis hijas. Ellas saben mejor que nadie si es bueno o no, desde el punto de vista de los hijos, tener una madre al minuto.

Entonces le pidió a la joven que arrancara una hoja de su cuaderno y escribió algo en ella.

—Aquí están sus nombres y sus números de teléfono.

—Gracias —contestó la joven—. Me encantará hablar con sus hijas. Pero antes de irme me gustaría preguntarle algo: cuando dijo que se trataba de tres «secretos», ¿quería decir que usó esas tres técnicas educativas con sus hijas sin que ellas lo supieran?

—No, todo lo contrario. He utilizado la palabra «secretos» por mi peculiar sentido del humor. En realidad, cada uno de esos secretos es algo que la mayoría de nosotros, de algún modo, *sentimos*. Pero como hay tan poca gente que utiliza lo que sabe, uno puede pensar que se trata de secretos.

—Las compensaciones de verdad nos llegan, por supuesto, cuando, como padres, echamos mano de nuestro sentido común y lo usamos como algo normal en nuestras casas.

»No. Nunca les oculté nada a mis hijas. Como la mayoría de nosotros sabe por propia experiencia, las cosas funcionan mejor cuando se es sincero con la gente. Eso evita muchos problemas.

»Siempre les dije a mis hijas que no quería manipularlas. Y que tampoco quería que ellas lo hicieran conmigo. Creo que lo que les dije fue: “No quiero ser ni una dictadora ni un felpudo”.

»Les hablé de los tres métodos antes de comenzar a usarlos. Se los describí con toda claridad y luego las animé a que los usaran conmigo.

»Al final aprendí por las malas que entenderse con los hijos es como conducir un coche

por una vía de doble sentido: funciona todo mucho mejor cuando el tráfico es fluido en ambas direcciones.

»Así que, cuando esté aprendiendo los tres secretos, no olvide que funcionan mucho mejor cuando se anima a los hijos a ejercitar sus derechos como personas, a comunicarse con usted también en lo concerniente a lo que *ellos* piensan y sienten.

—Gracias —contestó la joven—. Lo haré.

Se levantó, estrechó la mano de su anfitriona y se marchó.

Cuando se encontró sola en el coche, miró el cuaderno y vio los nombres de las tres hijas. Estaba deseando hablar con cada una de ellas: Patricia Gavin, Susan Saunders y Elizabeth Franklin.

