

ME PREGUNTO... ¿CÓMO SE SIENTE TU MONO?

por el Peter Ernest Haiman, Ph.D.

Cuando usted está con sus hijos y algo o alguien lo perturba, ¿les cuenta cómo se siente? ¿No? ¿Por qué? ¿Alguna vez habla con sus hijos adolescentes sobre lo preocupado que está por una decisión que tiene que tomar? ¿Sí? ¡Fabuloso! ¿No? ¿Y cuál es la razón que le impide hacerlo? ¿Cómo pretender que los hijos hablen con los padres sobre los sentimientos que los afligen y los problemas si no son los padres los que primero hablan frente a ellos sobre las dificultades que los mismos padres enfrentan?

Las investigaciones afirman que los padres son el modelo de conducta más importante en la vida de los niños. En lo que respecta a la comunicación entre padres e hijos, la mayoría de los padres, sin embargo, no usa esta influencia tan eficazmente como podría. Muy pocos padres son conscientes de que admitir sus propias vulnerabilidades y debilidades ante sus hijos podría ser visto por un niño o un adolescente como un símbolo de la fortaleza de sus padres. La mayoría de los padres siente que, ante sus hijos pequeños o adolescentes, siempre debe lucir fuerte, tener razón y no tener ansiedades. Con el tiempo, los jóvenes ven esta “fachada” como lo que realmente es: el encubrimiento de temores y debilidades. Más importante aún es que, a los ojos de un adolescente, esa actitud es vista como falsa y mentirosa. Cuando estos jóvenes necesitan padres emocionalmente fuertes, resistentes y genuinos en quienes confiar y con quienes desarrollarse y madurar, sienten que es justamente con ese tipo de padres con quien no pueden contar. Esta es una de las razones por las que muchos adolescentes se sienten perdidos o deprimidos, y es entonces cuando recurren a sus pares o a las drogas.

Los padres deben hablar con sus hijos jóvenes, especialmente con los adolescentes, sobre la verdad: cada persona tiene sus propios temores, debilidades y vulnerabilidades. Y cada persona también tiene sus fortalezas. El hecho de que una persona sea consciente de sus preocupaciones, sus angustias y sus temores, y sea capaz de hablar acerca de ello, es una fortaleza. Tener este tipo de sentimientos no es una debilidad. Todas las personas los tienen. La verdadera debilidad es no ser capaz de hablar abierta y honestamente sobre ellos.

Para poder hablar de sentimientos, especialmente de los difíciles, se necesita algo de práctica y de confianza en la habilidad que tenemos para hacerlo. Lamentablemente, la mayoría de las personas no ha desarrollado la confianza en su habilidad de expresar los sentimientos. Practicaron muy poco o no

recibieron demasiada orientación de sus padres o de otros adultos en esta importante área del desarrollo. Los padres de algunas de ellas incluso les han llegado a decir que expresar la ira u otras emociones "incómodas" estaba mal.

La tristeza, el temor y la ira son tres de los sentimientos más incómodos. La pérdida y el fracaso personales pueden despertar esos sentimientos. Desde que somos pequeños, por ejemplo, nos enseñan a tener miedo de cometer errores. Entonces, cuando no podemos cumplir con los estándares que nos propusimos o estar a la altura de ellos, nos sentimos avergonzados. Nos aislamos no sólo de aquellos frente a quienes nos sentimos avergonzados, sino de nuestros propios sentimientos. Incluso cuando somos niños tenemos todo tipo de impulsos inconscientes, de los que la fuerza emocional puede confundirnos. Sin embargo, cuando éramos jóvenes, nadie nos ayudó a identificar esos sentimientos ni a hablar de ellos. Esas y muchas otras razones tienden a mantenernos alerta.

La vida –tanto en el aspecto personal como en el social– sería mucho más fácil si pudiéramos confiar más y ser más abiertos emocionalmente, y si supiéramos expresar a nosotros mismos y a los demás cómo nos sentimos. El hecho de que una emoción conlleve sentimientos de amenaza y de aprensión originadas en nuestro pasado no significa que hablar de ese sentimiento tenga que ser algo amenazador, aterrador o difícil en cualquier otro aspecto. Si después de no haberlo hecho nunca, aprendiéramos a hablar acerca de nuestros sentimientos nos sentiríamos como un preso que queda en libertad. Bien valen la pena el esfuerzo –e incluso el riesgo– que acompañan a todo crecimiento y aprendizaje constructivos. Los padres que tienen miedo de sus propios sentimientos podrían hacer este esfuerzo también. Además, si desea que sus hijos crezcan libres para expresar sus sentimientos, usted podría tener un papel activo en lo que respecta a enseñarles esta habilidad tan importante. Y podría hacerlo incluso si usted se siente incómodo expresando sus propios sentimientos.

Jugar al juego del zoológico con su hijo sería un buen comienzo. Por ejemplo, puede sentarse en el piso con su hijo (de dos a seis años) y tomar una colección de animalitos de plástico o de goma. (Si no tiene animalitos de juguete, puede jugar al mismo juego con muñecos de trapo o de tela). Puede tomar una pequeña jirafa y un enorme león, y decir: “Le tengo miedo al enorme león”. O, si tiene un mono, podría jugar a que otro animal le quita su banana, y entonces el mono diría: “¡Tengo hambre! ¡Me quitaste la banana!”

Luego, puede darle la oportunidad de practicar a su hijo. Guíelo: “¿Podrías hacer enojar al mono?” o “¿Con qué cosa se pondría triste tu león?”

A medida que usted y su hijo continúen practicando, le podría preguntar: “Me pregunto, ¿cómo se habrá sentido el monito cuando su mamá se fue?” o “Me pregunto, ¿cómo se sentirá el elefante mayor cuando mamá elefanta le presta tanta atención a su hermano menor?”.

Si, como padre/madre, usted siente empatía por el menor de los animales, su hijo pequeño captará la empatía que usted siente por él (por su hijo). Después puede preguntar: “¿Me pregunto si alguna vez te has sentido así?”.

Este tipo de juegos son útiles para tratar el tema de los sentimientos incómodos y los conflictos que viven muchos niños pequeños. Esos conflictos hacen sufrir a los padres y demás miembros de la familia, así como también al niño. El primer y esencial paso que deben seguir los padres que deseen solucionar esos problemas es hallar la(s) causa(s). Después, usted podrá trabajar con su hijo para reducir o eliminar esas causas.

Usted, como padre/madre, puede practicar expresar esos sentimientos que nunca antes había podido expresar cómodamente. Y, al mismo tiempo, puede mostrarle a su hijo cómo verbalizar los sentimientos constructivamente, sin reaccionar compulsivamente de manera que hiera a su hijo o a los demás. Al hacer esto, su hijo sabrá que es seguro acudir a usted, sin importar lo que haya pasado. La interpretación de roles como los descritos aquí es el primer paso importante para que su hijo no quede encerrado en la misma cárcel en la que usted pudo haber estado toda la vida –hasta que su hijo le abrió las puertas a la libertad, claro.

Este artículo fue publicado en *Revista Mundo Padres*. Febrero de 2013, Edición No. 12, 8-9.