

## Mis hijos son el reflejo de mis emociones

Muchas veces no entendemos por qué nuestros hijos son como son: apáticos, contestones, inconformes, groseros o poco empáticos. Cuántas veces nos hemos preguntado por qué alguno de ellos, a pesar de vivir bajo el mismo entorno (familia, escuela y actividades), puede actuar y ser tan diferente a sus hermanos. Sucede que además de que cada uno trae consigo su propio temperamento y carga genética, también recibe de nosotros diferentes estímulos que lo hacen reaccionar de manera muy distinta ante el mismo evento.

Ese hijo que de repente nos cuesta más trabajo es quizá el mejor intérprete de nuestro lenguaje no verbal. Recordemos que nuestros niños basan y construyen parte de su personalidad y temperamento en las actitudes, conductas, valores y emociones que viven de forma cotidiana, por lo que ese que en particular nos parece tan complicado, también expresa sus emociones tal cual lo ha aprendido en casa.

Nadie nos enseña a ser buenos padres y cada uno de nosotros educamos de la manera que creemos que es la mejor. Sin embargo, siempre hemos escuchado que el amor a nuestros hijos se da de manera natural desde el momento que los tenemos en brazos e incluso, desde su gestación. La realidad es que casi nadie nos cuenta que ese amor se modifica dependiendo de las circunstancias que se van viviendo. No es la misma forma de amor, paciencia, miedo, culpa, tolerancia ni empatía lo que se siente por un bebé, que por un niño berrinchudo de seis años o por un adolescente rebelde. Ojo, no es que dejemos de quererlos, pasa simplemente que nadie tampoco es la misma persona en las distintas etapas de su hijo.

En toda relación padres-hijos existe una 'parte oculta' conformada por una variedad de circunstancias y facetas de la vida de los padres, que se proyectan de manera inconsciente en la vida de nuestros hijos y que, mantenemos a resguardo porque nos generan infinidad de emociones incómodas. Sepultamos en nuestro interior esos miedos, angustias, cargas y culpas. Es lo que hemos aprendido desde pequeños, porque inconscientemente sentimos que no tenemos derecho a quejarnos. Además, se trata de una conducta automática de la que apenas nos damos cuenta.

Para comprender todo este asunto de la 'parte oculta' de la relación padres-hijos necesitamos hablar primero de tres mecanismos de defensa: la proyección, la negación y la formación reactiva.

Se trata de mecanismos que en realidad son estrategias que utilizamos de forma inconsciente ante situaciones difíciles, con el fin de minimizar lo que nos incomoda o nos hace daño.

La proyección es el proceso de atribuir a otros lo que pertenece a uno mismo, de tal forma que aquello que percibimos en los demás es en realidad es algo que no queremos reconocer en nosotros mismos; puede ser un sentimiento, una carencia, una necesidad, un rasgo de nuestra personalidad, nuestras propias expectativas de vida, nuestros 'hubiera', pero también nuestros momentos de luz. Cuando tú presionas o insistes demasiado a tu hijo para que haga algo, mira hacia a ti mismo y revisa cuál es esa parte de tu propia historia que estás tratando de resolver a través de él. Reconcílate con tu pasado e historia y deja que tus hijos escriban la suya propia.

La negación es el segundo mecanismo y trata sobre la no aceptación de una realidad que nos pesa y duele que, por lo mismo, nos resulta amenazante. Esta realidad considera desde emociones y sentimientos, hasta acciones. Los padres solemos negar nuestros sentimientos negativos hacia nuestros hijos porque nos parece imperdonable tenerlos; sin embargo, si no los reconocemos, no seremos capaces de sanar. El rechazo a lo que se siente hiere tanto, que ni siquiera el dolor de reconocerlo es comparable al de seguirlo cargando. Es normal y es humano que algún hijo te guste o disguste más que otro y que con alguno te resulte más fácil relacionarte. Reconocerlo no significa informarlo al mundo, se trata de un proceso personal, de ti contigo. Duele y avergüenza, pero es la verdad, y también es verdad que cuando lo reconoces, lo encaras y trabajas con él; tu sentimiento de rechazo hacia tu hijo puede cambiar drásticamente. Y cambiar para bien. ¡Ay!, si los padres habláramos de esto entre nosotros; si nos atreviéramos a expresar ante nuestros amigos esa sensación cuando estamos abrumados. Si nos atreviéramos por lo menos a confesárnoslo a nosotros mismos, qué rápido pasaría, qué rápido podríamos sentirnos de nuevo serenos y en paz. ¿Y por qué no lo hacemos? Porque el solo hecho de reconocerlo nos hace sentir malos, culpables y avergonzados. Además, si lo expresáramos en público seríamos criticados y juzgados. Y eso a nadie le agrada.

El tercer mecanismo, la formación reactiva, se deriva de la culpa extrema por el rechazo inconsciente como un mecanismo de defensa, que consiste en encubrir el sentimiento o motivo que causa culpa, de tal manera que antes de que este sentimiento se vuelva consciente, se convierte en sobreprotección. Esta sobreprotección se manifiesta en el niño como inseguridad y sentimiento de inferioridad, o por el contrario como prepotencia y arrogancia. Las emociones que no aceptamos nos persiguen y buscan la manera de salir a la luz. En su afán por salir a la superficie, estas pueden reflejarse en el mejor espejo que tenemos en la vida: nuestros hijos.

Es por eso que si queremos una relación padre-hijo más sana, es necesario trabajar primero en nuestras emociones propias, ya que estas se verán reflejadas en el comportamiento de ellos, que tanto nos irrita.

El foco tiene que estar en los papás, no en lo que el niño haga. Si actúas solo en función de su desobediencia o rabieta, no conseguirás calmarlo. Procura no repetir lo que siempre haces y no da resultado, pues con frecuencia termina en más peleas y frustraciones. Cambia la fórmula, actúa con firmeza, pero con conciencia de lo que haces, para evitar futuros sentimientos de culpa y arrepentimiento. Luego, cuando la tormenta pase, habla con tu hijo, ayúdalo a reconocer y a razonar sus emociones.

La mejor educación que les podemos dar a nuestros hijos es a través de amor, ejemplo, reglas claras y límites con causa.

Por último, hay 10 cosas que un hijo debe escuchar frecuentemente de voz de sus padres:

1. Te amo
2. Estoy orgulloso de ti
3. Lo siento (cuando te equivoques)
4. Te perdono
5. Te escucho
6. Sí puedes hacerlo tú solo
7. Esto es tu responsabilidad
8. Gracias
9. Todo pasa
10. No te falles a ti mismo

Muestra autorizada por cliente