



EXCESO PARENTAL (los padres que aman demasiado)

En un mundo en el que tantos niños son maltratados y abandonados, los padres que aman tanto a sus hijos, que harían cualquier cosa por ellos, parecen ideales. Sin embargo, estos padres comparten una diaria experiencia de daño, ansiedad y dolor emocional, que proviene del modo en que, habitualmente, piensan y se comportan con respecto a sus hijos. Para los padres que aman demasiado, la preocupación es un compañero constante. Nada es demasiado difícil si se trata de ayudar a un hijo. Consideran como propias las responsabilidades de sus hijos. Descuidan sus intereses para estar en todo momento a disposición del hijo. Los niños que tienen estos padres esforzados y bien intencionados, es decir, "excesivamente paternales", llegan a ser adultos que se saben amados; pero, al mismo tiempo, viven con una carga de ansiedad, culpa y dependencia que puede ocasionarles una discapacidad emocional.



¿Qué significa amar demasiado?

Consideremos con más detenimiento las características del progenitor que ama y da demasiado:



- excesiva implicación en los acontecimientos de la vida de sus hijos, implicación que no cesa cuando éstos se hacen adultos. Buscan controlar sus pensamientos y acciones y desean inconscientemente modelarlos de acuerdo con la imagen de sus más altas expectativas acerca de sí mismos.
- deseo obsesivo de ser un "buen progenitor" y de criar "buenos" hijos.
- gran ansiedad acerca de los éxitos y fracasos de sus hijos; el sentimiento de que sus hijos son capaces de mucho más.
- se sienten culpables y angustiados cuando sus hijos tienen un problema y se sienten obligados a resolver los problemas de sus hijos.
- sienten ira y desconcierto si su ayuda y sugerencias no "curan" los problemas de sus hijos.
- hacen por sus hijos lo que éstos podrían hacer por sí mismos
- sienten el sufrimiento de sus hijos más intensamente que ellos mismos.
- sitúan sus necesidades propias en último término.
- conciencia de que la constante ansiedad que sienten por sus hijos les roba gran parte de la alegría de ser progenitores.
- Los padres que aman demasiado están más preocupados por lo externo y comparan ansiosamente a sus hijos con otros niños.

La capacidad para ser "excesivamente paternal" no se da en función de la riqueza, ni del nivel o posición social, ni tampoco tiene mucho que ver con el tiempo que se pasa con los niños, sino más bien con las horas pasadas meditando, pensando y preocupándose por ellos. "Ser excesivamente paternal" no significa necesariamente malcriar a los niños, aunque éste puede ser el resultado. Es una desmesurada implicación, de intenso contenido emocional, todo ello asociado con una necesidad de controlar al niño. Estimula una dependencia mutua tan potente como dolorosa.



Si eres un progenitor que ama demasiado ¿Qué hacer?

Cambiar cualquier esquema familiar requiere deseo, persistencia y valentía. Si te ves a ti mismo/a como un progenitor que ama demasiado y deseas cambiar, los siguientes pasos serán de utilidad:

Dejar de tratar de ser el progenitor perfecto

Es tan imposible que llegues a ser el progenitor perfecto como que tus hijos lleguen a ser los hijos perfectos. La perfección es una ilusión y un perfecto tinglado para el fracaso. No necesitamos ser perfectos para criar bien a nuestros hijos. Desde el punto de vista emocional es normal esforzarse para ser un progenitor suficientemente bueno. Los padres suficientemente buenos satisfacen las necesidades de sus hijos sin entrometerse en cada drama de su vida; estimulan la fortaleza y las cualidades interiores de sus hijos sin preocuparse demasiado por lo exterior ni por establecer comparaciones con los demás; estiman la independencia de su hijo dándose cuenta de que la separación emocional de ellos es un saludable paso hacia la madurez.





Los niños no necesitan madres y padres perfectos, necesitan madres y padres felices.

Para comenzar a romper tus esquemas de perfeccionismo empieza con los siguientes pasos:

- Deja de torturarte por los errores que cometes. Tus hijos no necesitan que seas perfecto.
- Tienen una increíble plasticidad. El vínculo instintivo entre padres e hijos es suficientemente fuerte, permitirá unos cuantos errores de ambas partes.
- Deja de estar rumiando y de pensar listas de cosas que deberías estar haciendo para mejorar la vida de tu hijo. Enfoca tu atención en relajarte y disfrutar con tus hijos tal como son.

Aprender a aceptarse y valorarse cada día

Más de uno aprendimos en la infancia que sentirnos importantes, reconocer nuestros méritos o mostrar alguna señal de autosatisfacción estaba mal. Sin embargo, es muy importante que podamos aprender a valorarnos y aceptarnos a nosotros mismos. Cuanto más valor y amor nos demos, tanto menos necesitaremos depender de los logros de nuestros hijos para reforzar nuestra autoestima.

- Haz una lista de tus 10 mejores cualidades. Mira la lista cada día.
- Reconoce tus méritos al menos cinco veces al día.
- Un modo de combatir a un severo crítico interior es el de practicar afirmaciones positivas acerca de uno mismo, enunciados positivos que se expresan en el momento presente. Por ejemplo: "me acepto a mí mismo tal como soy". Cuando comenzamos a repetir habitualmente mensajes positivos sobre nosotros mismos, podemos empezar a desafiar y cambiar nuestros pensamientos interiores. Sé persistente en ello.



Acércate a aquellos que pueden ayudar

Frecuentemente, el mayor crecimiento personal que podemos alcanzar proviene de trabajar con personas como nosotros: padres que saben qué significa ocuparse de sus hijos más que de sí mismos y que, como nosotros, han estado tan absortos en los problemas de los demás que no les han quedado energías para ocuparse de los propios. La vida es un interminable proceso de exploración, aprendizaje y descubrimiento. No tienes por qué saberlo todo. No tienes por qué tener todas las soluciones para los problemas de los demás.

Concurre a un seminario, cursillos, a cualquier reunión; tal vez una conferencia sobre desempeño eficaz de los padres, tal vez un grupo de ayuda integrado por padres. Quedarás sorprendido de la seguridad que puedes sentir estando con personas que han pasado por lo mismo que tú y saben exactamente cómo te sientes.

Desarrollar la propia red de sostén e intereses saludables

Los padres excesivamente involucrados encaran la vida con una gran estrechez de miras. Su atención está centrada casi siempre en sus hijos. No ven que hay muchos roles y opciones en la vida. Si deseas disminuir el grado de involucramiento en la vida de tus hijos, ocúpate más del desarrollo de otros roles en tu vida. Cuando enfocamos la atención sobre nuestras necesidades, no estamos abandonando otras. Muchos padres dedicados creen



erróneamente que el padre perfecto debería estar siempre ocupado en satisfacer las necesidades de sus hijos y que es egoísmo ocuparse de las propias. la verdad es, sin embargo, que para ser el mejor progenitor posible debemos prestar atención a nuestras propias necesidades; puedes sentirte culpable. Di para tus adentros la siguiente frase: "Cuanto más me dé a mí mismo, tanto más tendré para dar a los demás; cuanto más felicidad haya dentro de mí, tanta más podré compartir; cuando mis hijos vean que me doy a mí mismo, aprenderán a darse a sí mismos"

Desconectar el piloto automático

Siempre reaccionamos. En lugar de tomarnos tiempo para pensar cuidadosamente un problema, nos sentimos obligados a entrar en acción. Regulados por nuestras emociones, muchas veces somos incapaces de utilizar la lógica. Nos zambullimos en la primera solución que nos viene a la mente. Reaccionamos y, muchas veces, la manera en que lo hacemos no es en nuestro mejor interés ni en el de nuestros hijos.

Algunos de los problemas de nuestros niños son serios y sería deseable nuestra intervención. Otros se resolverán solos con toda naturalidad; lo único que necesitan es tiempo y no hay por qué preocuparse. Mientras criamos a nuestros hijos nos vemos confrontados con una inacabable sucesión de problemas. Si nos involucramos en cada detalle de la vida de nuestro hijo, es probable que creemos más problemas de los que intentamos resolver.





La reacción exagerada es la piedra angular del exceso parental. La respuesta no radica en ignorar a tus hijos y sus problemas, sino en vencer tus miedos irrales. Cuando presientes que tus hijos están en problemas, pregúntate si tu miedo y ansiedad están basados en la realidad o si estás magnificando la situación por tus propios miedos interiores y tu necesidad de sobreprotegerlos.

En lugar de saltar para realizar una acción, DETENTE. Toma aire profundamente unas cuantas veces y espera unos minutos. Piensa con tranquilidad. Este tiempo te permitirá enfriar tus emociones. Rara vez tomamos buenas decisiones cuando estamos actuando a partir del miedo, la ansiedad o la ira. En situaciones de estrés somos más propensos a sobredimensionar los problemas. Si nos permitimos tranquilizarnos, podemos ayudar mejor a nosotros mismos y a nuestros hijos.

Si eres incapaz de calmarte, llama a una persona que te sirva de apoyo; no tomes una decisión inmediata con tu hijo. Elige a un amigo que comprenda la situación pero que no esté emocionalmente involucrado. Habla sobre tus sentimientos y escúchalo para tener otro punto de vista. Recuerda, cuando se trata de nuestros hijos a menudo perdemos nuestro buen juicio. Simplemente estamos demasiado cerca.

Piensa que cuando dejes de reaccionar con tus hijos, quizá ellos dejen de provocarte. El control invita a la resistencia.

Aprender a renunciar al control

Si te haces cargo de los problemas de tus hijos, ellos no tienen estímulos para hacerse cargo de su vida. Considera lo siguiente:

- Controlar en exceso a nuestros hijos es el escenario para el conflicto y la decepción, en última instancia, las personas harán exactamente lo que quieren hacer, y esto también es cierto para nuestros hijos. se portarán del modo que satisfaga sus necesidades y sólo cambiarán cuando sientan



la necesidad de cambiar. La verdadera motivación sólo llega desde adentro, y a la única persona que puedes cambiar es a ti mismo.

- Deja de dar consejos y de enfocar la atención sobre los aspectos negativos, obsesionándote, preocupándote e imponiendo tu propio punto de vista. No debes dejar de amarlos o de cuidarlos, pero sí dejar de controlarlos. Distingue entre las responsabilidades de tus hijos y las tuyas. Comienza por advertir cuáles son las obligaciones de tus hijos de las que tú te haces cargo automáticamente. Reconoce que el miedo que te empuja a hacerte cargo de esas responsabilidades se desprende de la creencia inconsciente de que tus hijos no son capaces de arreglárselas solos. Quieres asegurarte el resultado porque es duro ver sufrir a tus hijos. Y, sin embargo, paradójicamente, cuanto más te haces cargo, tanto menos les permites experimentar su propio sentido de aptitud.
- Haz un plan de acción; conversa con ellos y define qué tareas corresponden a cada uno. Esto puede abrir líneas de comunicación hacia una relación mejor.
- A medida que tus hijos crecen tus estrategias deben cambiar y adaptarse. Cada año que pasa el niño debe hacerse cargo de mayores responsabilidades. Conserva en tu mente que el objetivo último de la tarea parental es preparar a los hijos para su independencia.

Dejar de ceder

Disciplinar a un niño es difícil para la mayoría de los padres. Para los padres que aman demasiado es todavía más duro. Cuando estamos tan dedicados a nuestros hijos, el mero pensamiento de fijarles límites y permitir que pesen las consecuencias, nos produce sentimientos de culpabilidad.

Debido a que sentimos que nuestros hijos son tan especiales suponemos que merecen un tratamiento especial. Nuestros hijos son las excepciones a la mayoría de las reglas. Les damos todo y encontramos un modo de perdonarlos por cualquier cosa.



En el peor de los casos se convierten en expertos manipuladores esperando que con quejas o llantos encontrarán la salida para sus problemas y sintiendo que tienen derechos especiales para recibir favores de todo el mundo. Muchos terminan siendo pequeños tiranos que nunca se responsabilizan por sus acciones y sienten continuamente que todo el mundo les maltrata.

El modo más eficaz de enseñar a nuestros hijos es utilizar su experiencia directa; las consecuencias naturales son notables educadores. El niño que se niega a comer su cena aprenderá qué es tener hambre. El niño que deja su juguete en la calle sabrá qué es perderlo. Estos recuerdos duran toda la vida.

Descubre tus expectativas no realistas

Ningún padre puede ser completamente objetivo cuando se trata de su hijo. Cada uno de nosotros está influido por su historia personal, sus necesidades interiores y sus valores culturales. Inconscientemente imponemos nuestras expectativas sobre los demás. Nuestros hijos son quienes se ven más afectados por estas expectativas proyectadas. ¿A qué se debe esto?

- Cuestiones no resueltas del pasado: Los niños pueden ser un medio de retomar temas no resueltos de nuestra juventud.



- **Nuestras propias necesidades:** si sentimos que fracasamos en la vida, podemos intentar compensarlo presionando a nuestros hijos para que alcancen logros excesivos.
- **Comparaciones con los demás:** cuando tratamos de presionar a nuestros hijos más allá de su nivel normal de habilidad, les estamos dando un potente mensaje de que no son los suficientemente buenos. En consecuencia, su autoestima baja. Para evitar el juego de la comparación, sostén las habilidades únicas de tus hijos. Estimúlalos dentro de expectativas razonables. Recuerda, la autoestima se construye desde adentro.
- **Falta de experiencia:** nuestra sociedad nos prepara para el desarrollo de casi cualquier destreza excepto la más importante: la de ser padres. Ahora más que nunca existen tremendos recursos; libros sobre una amplia variedad de temas educativos, cursillos, charlas, grupos de apoyo, escuelas de padres, etc. La orientación individual y grupal está más difundida y aceptada. Aprovechar estos recursos puede ayudarte a ser un progenitor más realista y seguro.

Aprender a comunicarse eficazmente

Para comunicarnos eficazmente con nuestros hijos, necesitamos estar abiertos a nuestras emociones y ser capaces de compartir la verdad de un modo que ellos puedan oír y comprender.

Los verdaderos sentimientos de nuestros hijos nos ponen nerviosos. Si nuestros hijos sienten de un modo diferente a nosotros, esto significa que estamos separados, y esto puede resultarnos difícil de manejar; nos hace sentir fuera de control. La comunicación se interrumpe cuando tratamos de controlar lo que oímos.

Pautas para una comunicación eficaz:

- **Escuchar activamente:** esto significa demostrar a tus hijos que realmente los has escuchado; un modo es reflejar su sentimiento, parafrasear, poner en tus propias palabras lo que acabas de oír. Hazle



preguntas para comprender realmente qué le pasa a tu hijo, antes de saltar con una indicación.

- Mostrar empatía: ponerte en su lugar, entender y sentir realmente lo que él está sintiendo, aunque no estés de acuerdo con lo que haya dicho.



- Compartir sentimientos: para que ellos estén más dispuestos a confiar en ti y a abrirse contigo cuando llegue el momento.
- Hablar en primera persona: los enunciados afirmativos no producen culpa. Los sentimientos expresados en primera persona hacen que cada uno tome la responsabilidad de sus propios sentimientos y que las relaciones se hagan más honestas y menos manipuladoras.

No permitir que tus hijos te exploten

Algunos padres se dan cuenta de los defectos e imperfecciones de sus hijos. Pero en lugar de creer que éstos tienen que cambiar y adaptarse, piensan que el resto del mundo debería amoldarse y ser más comprensivo.

La mayoría adopta una postura intermedia; son pacientes con sus hijos problemáticos esperando que algún día el niño cambiará. Mientras esperan, algunos padres aceptan lo impensable. Viven con sus hijos violentos y



enfadados que rompen y destruyen todo en sus arrebatos, que son unos auténticos tiranos en la familia.

Si te identificas con este tipo de aceptación paciente de lo inaceptable, tu primer paso será revisar tu creencia básica de que si tratas con suficiente empeño tu hijo se transformará en aquello que tu quieres que sea. Deja de pensar que si lo hubieras amado más muchas cosas habrían sido diferentes. Ya has amado demasiado. Tu tarea es tomar distancia. Abandona tanta fuerza de voluntad. No puedes controlar todo. Enfoca tu atención sobre lo que tú necesitas.

Hay algo que se llama "desprendimiento". El desprendimiento se apoya en la premisa de que cada persona es responsable de sí misma, que no podemos resolver los problemas que no está en nosotros resolver y que preocuparse no ayuda. Si las personas han creado sus propios desastres, les permitimos que se enfrenten con sus resultados. Dejamos que sean quienes son.

Muchos de nosotros encontramos difícil el desprendimiento porque estamos convencidos de que nuestros "hijos problemas" nos necesitan. En cambio, necesitan responsabilizarse de su propia vida.

Deja de buscar la causa en ti mismo. Deja de enumerar todo aquello que podrías haber hecho de una forma diferente. La clave de esto es permitir que la conducta en cuestión deje de ser tu problema y pase a ser el problema de tu hijo, aunque suene muy duro.

Deja de echar un cable a tus hijos; un joven a quien se permite practicar conductas destructivas es alguien a quien más tarde se rescata de las consecuencias de éstas. En lugar de buscar nuevas fuentes de ayuda para tu hijo cuando todo ha fracasado, busca nuevas fuentes de ayuda para ti mismo.

Paso a paso

Habitualmente, se considera que cualquier clase de crecimiento personal se realiza dando dos pasos hacia delante y uno hacia atrás. Esperar el cambio de la noche a la mañana es la antesala del fracaso. Mirar el cambio de tu personalidad es como tratar de ver el crecimiento del pelo. No parece



*Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació*



ocurrir nada hasta que un día tienes que ir a la peluquería. Si conservas esta idea tan sencilla en tu mente, te ahorrarás la angustia y la frustración de expectativas no realistas sobre ti mismo.

El camino al cambio está pavimentado de pequeños éxitos. La vida es un proceso, y los errores son una oportunidad para el crecimiento.