

Los conflictos diarios con tus hijos



Belén Dieste Burguete, Terapeuta Familiar

Uno de los problemas más espinosos con que los padres tienen que lidiar es, sin duda, el enfado que sienten ante los conflictos diarios con sus hijos. Es cierto que la intensidad y la naturaleza del enfado dependen de varios factores; entre otros, la edad del niño, la calidad de la relación entre padres e hijos, la capacidad para separar la conducta del niño de su persona o la habilidad para gestionar el conflicto. Es importante que seamos capaces de comprender y tratar adecuadamente este sentimiento, con el fin de reconciliarnos con nosotros mismos y con ellos. En muchas ocasiones, el enfado o la ira de los padres entra en conflicto con el amor que sienten hacia los hijos y con la decisión madura que un día hicieron de tenerlos.

A lo largo de un día en la vida familiar se producen innumerables acontecimientos que pueden ser causa de enfado: tardar en vestirse para ir al colegio, la habitación desordenada, un desayuno sin terminar, la negativa a hacer los deberes, hacerse el remolón para irse a la

cama, continuas luchas de poder... Y es común ver cómo, al final del día, lo que ha sucedido entre nosotros y ellos es una discusión tras otra, dejando el enfado instalado, como un poso, en nuestro interior. En ocasiones logramos olvidarnos y empezar el día siguiente con nuevos ánimos, haciendo borrón y cuenta nueva. Otras, en cambio, el enfado queda como sumergido, saliendo cuando menos lo esperamos. Éste es el más peligroso y, sin duda, el menos saludable para cualquier relación, máxime si se trata de la relación paterno-filial.

Suele ocurrir también que a veces no podemos relacionar nuestro enojo con un incidente detonador concreto. Puede aflorar a causa del cansancio, del agotamiento de nuestra paciencia, o de la frustración al reconocer que la situación se nos ha ido de las manos. Sin embargo, es importante reflexionar sobre el origen del enfado. Esta reflexión nos permitirá discutir sobre el asunto esencial, y no sobre si las patatas de la cena hay que comerlas o no. Muchas veces, como dice el refrán, cazamos moscas a cañonazos...y esto resta mucha energía emocional que podríamos dedicar a otras cuestiones más importantes y saludables cultivando relaciones que nos proporcionen bienestar.

El enfado es una emoción poderosa que provoca un profundo impacto en las relaciones sociales y en la autoorganización. La expresión del enfado pretende corregir una situación o evitar que se repita. Está arraigada en una tendencia biológica que nos lleva a defendernos cuando somos atacados o a protegernos de intrusiones. Se trata, pues, de un componente absolutamente natural del ser humano. De hecho, es la mitad de la respuesta innata lucha-huida que nos permite sobrevivir en el mundo. De la misma manera que estamos programados para huir cuando nuestra seguridad se ve amenazada, también estamos programados para luchar cuando pensamos que algo que valoramos está en peligro. El enfado no es un sentimiento ni bueno ni malo, desde la perspectiva moral, simplemente es y existe como una señal que nos da nuestro cuerpo para alertarnos de que algo no funciona bien. El enfado es adaptativo cuando sirve para que algo que funciona mal funcione bien. Cuando deja de ser adaptativo, se convierte en disfuncional, y esto ocurre si lo mantenemos en el tiempo o si sus manifestaciones son desproporcionadas y hacen daño al otro. Como veremos más adelante, lo importante es aprender a manejarlo y que él no nos maneje a nosotros.

Para comprender el funcionamiento del enfado, podemos utilizar la figura del iceberg. Desde la superficie sólo podemos ver la punta, pero debajo del agua se oculta el volumen mayor, que es el más difícil de ver. La tristeza por un problema personal, la decepción por no haber seguido nuestro consejo, la rabia por hacer más caso a la maestra que a mí, por ejemplo, pueden estar en la parte que no se ve, pero que está condicionando nuestras respuestas. Cualquier pequeño incidente no relacionado con lo anterior puede hacernos saltar desproporcionada e injustamente. Si hacemos un análisis más profundo

de nuestros enfados, observaremos que hay varios desencadenantes que están en la base de nuestras explosiones de ira. Hacer este análisis nos permitirá no cazar moscas a cañonazos, ser más honestos con nosotros mismos, y actuar consecuentemente.

Por ejemplo, uno de los elementos que está bajo el agua, en el iceberg, son nuestros valores cuestionados y las expectativas truncadas. Cuando los hijos son adolescentes y empiezan a hacer elecciones que van en contra de lo que esperábamos de ellos, empezamos a ver con claridad el desencuentro entre lo que ellos eligen y lo que nos gustaría para ellos. Nos cuesta separar nuestros deseos de los de nuestros hijos. Y es entonces cuando empiezan las discusiones sobre todo lo que hacen, porque simplemente no esperábamos que actuaran de ese modo. Cuando les va mal en el colegio, mienten, desafían nuestra autoridad, tienen compañías que no comparten los mismos códigos morales, etc.

Otro de los elementos que se encuentra bajo el agua en el iceberg del enfado es el resentimiento. El resentimiento se da cuando no sabemos expresar bien el enfado, cuando nos lo tragamos, cuando no somos capaces de desprenderlo y se queda aprisionado en nuestro interior envenenándonos con sus toxinas. El enfado no expresado adopta la forma de malestar psicológico y fisiológico, y acaba elevando el umbral de la persona para enfadarse por otras cosas. Este enfado no expresado se vuelve particularmente problemático cuando se acumula a través del tiempo y se refiere a necesidades no satisfechas de confianza, autonomía, competencia, identidad e intimidad. Este tipo de resentimiento se da especialmente en la relación de los padres con hijos adolescentes. En este caso, es importante pararse, ser honesto con uno mismo, identificar el motivo principal del resentimiento y actuar en consecuencia. Este proceso no es fácil, pues muchas veces remite a un hecho doloroso para nosotros (el niño repite conductas del abuelo que en su momento nos hicieron daño o nos irritan actualmente, o repite conductas de su padre, quien nos abandonó...). Sin embargo, cuando nos enfrentamos a nuestros verdaderos sentimientos y los resolvemos, nos damos cuenta de que la relación mejora repentinamente, ya que aliviarnos a nuestros hijos de la carga que deberíamos llevar nosotros (la de los sentimientos personales no resueltos). En muchas ocasiones, este proceso no lo podemos hacer solos y necesitamos ayuda profesional para desenmarañar los sentimientos negativos que se hallan tras ese resentimiento que interfiere en la relación entre padres e hijos.

Si completamos este análisis en un movimiento circular, sin detenernos únicamente en nuestro enfado, observamos que éste genera una reacción típica en el otro. Es prácticamente imposible enfrentarse al enfado de alguien sin sentirse atacado o desafiado. Y esto es precisamente lo que sienten los niños y adolescentes cuando les mostramos el enfado continuo y persistente que nos causa su comportamiento. Se sienten atacados y ello provoca defensas que levantan muros en la comunicación. En este caso, es un desafío para los padres comprender los deseos de sus hijos y guardar un difícil equilibrio entre esa comprensión y los límites ante comportamientos dañinos para ellos o para otros. En cualquier caso, es más útil crear un clima de armonía y diálogo tranquilo, que invite a la reflexión y al entendimiento mutuo, que un ambiente de cuestionamiento y enfado continuos.

Llegamos ahora al último aspecto, la adecuada expresión y manejo de este sentimiento. Como hemos dicho, sentir enfado es inevitable y natural. El reto es saber cómo expresarlo, en qué medida, en qué momento y con qué objetivo. Os sugerimos algunas preguntas para reflexionar:

- *¿Estás contento con la forma de manejar tu enfado?*
- *¿Eres capaz de expresarlo con cierto control y coherencia, dirigiéndolo hacia la fuente legítima?*
- *Si no lo eres, ¿cómo lo manejas? ¿Explotas? ¿Chillas? ¿Rompes cosas? ¿Te lo tragas? ¿Lo almacenas bajo presión hasta que finalmente revientas?*
- *¿Se filtra inapropiada e indiscriminadamente a través de una frecuente y generalizada irritabilidad?*
- *¿Lo suprimes totalmente, de manera que tu única vía de expresión son las úlceras y los dolores de cabeza?*

Aprender a controlar lo que sentimos es importante para no hacernos daño a nosotros mismos ni a los que nos rodean. Sin duda, no podemos evitar sentir lo que sentimos; eso es difícil de cambiar. Ahora bien, la forma de expresarlo sí se puede cambiar, puesto que se trata de algo aprendido. Nadie nace sabiendo cómo enfadarse. Así que la buena noticia es que lo que se aprende puede también desaprenderse.

Los expertos recomiendan frente al enfado:

- **Hacerse dueño del propio enfado.** "Yo me salgo de mis casillas", no "Tú me sacas de mis casillas". Esto no es fácil, porque en seguida tendemos a culpabilizar al otro de lo que sentimos. Cuando empleamos mensajes que empiezan por yo, admitimos nuestros sentimientos y nos responsabilizamos de ellos.
- **Explicar exactamente qué palabras o conductas han desencadenado el enfado.** Resulta de gran ayuda estructurar la frase de la siguiente forma: "Cuando dices o haces...me siento enfadado, porque yo quiero, o siento, o espero, o creo..."
- **Romper la dinámica.** Hay ocasiones en las que es mucho mejor dar media vuelta y hacer justo lo contrario de lo que nuestros hijos esperan que hagamos. Esto requiere una cierta práctica, pero es muy efectivo. A lo mejor tu hijo está irritable al final del día y no quiere comerse la cena. Tú estás también cansado y lo único que deseáis ambos es chillar. Él espera que te enfades, pero de ningún modo que lo entiendas. Abrazale y dile: "Has tenido un mal día, ¿verdad? Sé que estás cansado. ¿Qué puedo hacer para ayudarte?". Este comentario puede liberar tensión y permite hablar de lo que realmente preocupa al niño, que no es tanto la cena como lo que le ha podido pasar en el colegio.
- **Pararse y pensar.** No es bueno actuar cuando estamos enfadados. A menudo, tendemos a

confundir lo que sentimos con lo que hacemos y nos dejamos llevar por nuestros impulsos. Y así, es fácil insultar o menospreciar a los niños e incluso pegarles. Tenemos que aprender a separar nuestros sentimientos de nuestras acciones. Por ello es importante que nos demos un respiro si vemos que empezamos a ponernos muy nerviosos y no vamos a ser capaces de controlar lo que digamos o hagamos: “Mira, papá, se está poniendo muy nervioso y necesita cinco minutos para tranquilizarse. Luego hablamos de esto”.

- No dejarse arrastrar por los enfados de los hijos. Esto ocurre muy a menudo cuando los niños se enfadan por no obtener lo que quieren. Si nos dejamos llevar por su enfado, es muy fácil que terminemos enfadados todos. Es bueno permitir a los niños sentir lo que sienten, limitando sus acciones: “Puedes desearlo, y a mí también me gustaría que lo tuvieras, pero no va a poder ser”. Cuando tomamos conciencia del derecho que tienen los niños a desear cosas y a ser obstinados cuando no pueden conseguir lo que piden, nos resulta más fácil apaciguarlos y calmarlos.

En resumen, el enfado es un sentimiento que forma parte de la vida y de los conflictos entre padres e hijos. Aprender a identificarlo a tiempo, conocer su origen y saber controlarlo hará que la vida familiar sea más placentera y ayudará a todos a crecer y desarrollarse más plenamente. Parafraseando a Aristóteles: “Apasionarse es fácil. Todo el mundo puede hacerlo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en la medida adecuada, en el momento adecuado y con un objetivo adecuado, no es fácil y no todo el mundo puede hacerlo”. Aquí está el reto.