

# ¿Por qué es tan difícil poner límites?



**¿Por qué es tan difícil para los adultos poner límites?**  
 Para evitar el conflicto, los adultos terminamos cediendo a todo tipo de caprichos o recurriendo al viejo modelo autoritario que hace ya tiempo se busca erradicar.

**¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a alcanzar una autonomía esperable de acuerdo a su edad y, sobre todo, a tolerar la frustración?**

## Intolerancia a la frustración

En la actualidad los padres no son los malos de la película: se incluyen y participan en la crianza de sus hijos. ¿Por qué a pesar de la cercanía, el buen trato y la calidez de los vínculos es tan difícil lograr que los niños incorporen ciertas pautas? Niños y jóvenes sienten la necesidad de hacer siempre lo que quieren y muchas veces, para evitar el conflicto, los adultos terminamos cediendo a todo tipo de caprichos o recurriendo al viejo modelo autoritario que hace ya tiempo se busca erradicar.

## En paridad con el adulto

La respuesta a estos interrogantes la encontraremos si comprendemos, en primera instancia, que estamos ante un niño distinto al de generaciones anteriores. Los niños de hoy están ubicados inconscientemente en paridad con el adulto. Esto quiere decir que desde que nacen los chicos copian a sus padres como si estuvieran frente a un espejo, y quedan ubicados en esta posición de autosuficiencia imaginaria denominada “simetría inconsciente” (Messing, 2010); desde la cual creen que pueden solos y que su criterio es tan válido como el del adulto, por lo cual pretenden que las cosas funcionen como ellos quieren.

Los niños no se terminan de individuar o separar de sus padres. Sin embargo, copian a sus padres como si estuvieran frente a un espejo pero no se terminan de individuar, permanecen funcionando como si formarían parte de un bloque único con sus padres -particularmente con la madre- pretendiendo que ella haga todo por ellos, funcione como la otra parte del espejo. En el diccionario la palabra “simetría” significa: la correspondencia exacta en forma, tamaño y posición de las partes de un todo; de modo que los niños -y también los jóvenes- se comportan como si sus padres formarían parte de un todo con ellos, como si fueran su mano o pierna ejecutora.

Los niños copian a sus padres pero no logran internalizarlos como figuras protectoras, entonces muchas veces aparece un gran desconcierto en los adultos al ver que a sus hijos les cuesta mucho despegarse, adaptarse a lugares nuevos, al jardín de infantes, a cumpleaños de amiguitos o incluso a reuniones fami-

liares, es como si necesitaran todo el tiempo la presencia física de sus padres.

Esta copia inconsciente tiene que ver con los grandes cambios que se produjeron en los vínculos familiares, en la cultura y en la sociedad con la caída del autoritarismo, con haber dejado el miedo y la distancia de épocas anteriores, y también con las llamadas “neuronas espejo” descubiertas en 1996 por Giacomo Rizzolatti. Este autor nos explicó que estas neuronas nos permiten saber y sentir lo que el otro siente sin necesidad de hablar. Son las responsables de la empatía entre las personas, las que nos permiten conectarnos con los bebés y los niños sin hablar y saber igualmente lo que necesitan y quieren.

## Necesidad de nuevos modelos de autoridad

¿Cómo poner entonces los límites a un niño simétrico que está ubicado a la par -y en algunos casos por encima del adulto-; que nos capta por dentro y sabe perfectamente lo que sentimos? Debemos cambiar nuestro modelo de autoridad abandonando totalmente el modelo autoritario. Debemos acceder a nuestros hijos, explicarles con autenticidad nuestras intenciones de acuerdo a su edad y posibilidad comprensiva y por sobre todas las cosas -y aquí está la gran diferencia de este nuevo modelo-: aceptar nuestras propias limitaciones.

## Reconocer las propias limitaciones y prioridades

La gran dificultad de los adultos para poner límites a sus hijos tiene que ver con la autoexigencia de poderlo todo. La mayoría de los padres jóvenes que también han recibido algo de esta “simetría inconsciente” con sus propios padres, se exigen poderlo todo, también les cuesta soportar la frustración. Quieren simultáneamente: trabajar, seguir formándose, cuidar su casa, ayudar a sus hijos en el colegio, sacarlos a pasear, comprarles todo lo que pidan porque perciben su fragilidad. Perciben que al niño le cuesta mucho tolerar la frustración y se contagian a través de las neuronas espejo de su propia vulnerabilidad. Entonces los padres deben aceptar sus propias limitaciones de tiempo, energía, dinero y una vez que las han acep-

tado, transmitir con la mayor autenticidad aquello que es posible, aunque muchas veces les gustaría. Por ejemplo: "Me encantaría que nos pudiéramos quedar en la plaza a jugar mucho más, pero me es imposible porque tengo que llegar a casa y preparar tu comida y la de papi". Es necesario ordenar el tiempo para jugar, para ver televisión, para la computadora, para las salidas, teniendo en cuenta un orden de prioridades que sólo el adulto puede conocer.

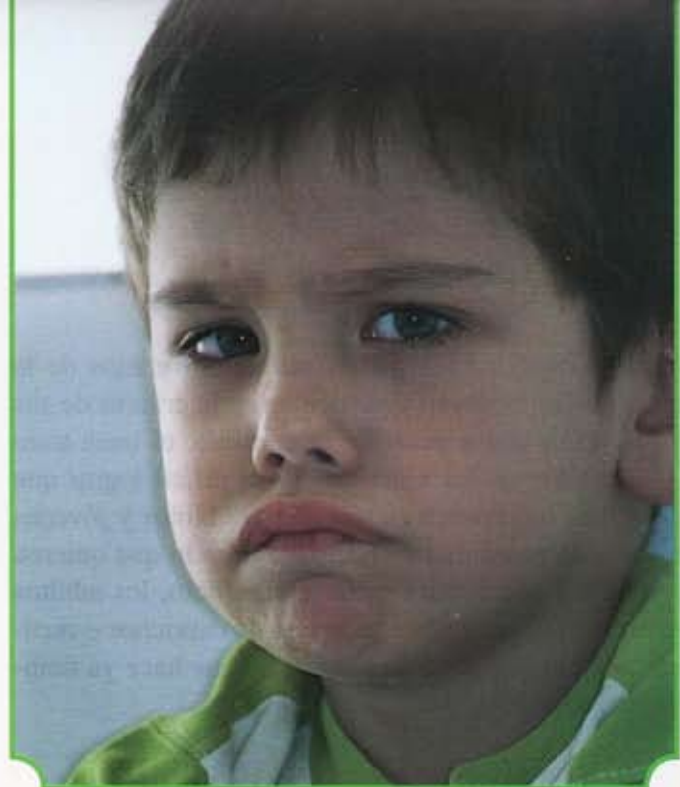
### Invitar al niño a responsabilizarse en la resolución del problema

Los niños simétricos actuales valoran y se tranquilizan cuando se sienten incluidos en la resolución del problema. La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) asegura que desde los cuatro años, y aún antes, los niños pueden ser incluidos y participar en el problema a resolver. Por ejemplo: Los padres no consiguen que el chico deje la computadora o la TV para ir a comer. Entonces, en vez de retarlo o gritarle es mucho más efectivo incluirlo: "Todos los días cuando te llamamos a comer papi y yo terminamos gritando y peleando y eso no nos gusta, nos cansa. El problema que nosotros tenemos es que la comida se enfría y en vez de disfrutarla terminamos tristes, enojados. ¿Cómo podemos hacer para cambiar esto, como se podría solucionar, vos que proponés?"

Otra situación problemática: "Todos los días cuando tenemos que ir al colegio es una batalla campal para despertarte, ponerte la ropa, etcétera. Yo termino gritando y no me gusta, me agota. ¿A vos te gusta que te grite y me enoje? ¿Cómo podemos cambiar esto?". Si al niño no se le ocurre nada, debemos proponerle algo y llegar a un acuerdo con él.

### Contagio emocional y escalada de violencia

Otro de los temas importantes que se relaciona con la simetría y las neuronas espejo es el "contagio emocional". Los padres se contagian fácilmente el enojo y la frustración de sus hijos ante un límite y empieza fácilmente una escalada simétrica que termina en los gritos de la madre o el adulto a cargo. Es necesario registrar el contagio con el otro a partir de la elevación de nuestra voz. Ahí tenemos que detenernos, explicitar el enojo que percibimos y volver a nuestro lugar de adultos. Podemos incluso detener la conversación



y retomarla más adelante. Los límites en el niño pequeño deben ser acompañados corporalmente. Si se trata de un niño pequeño, el límite siempre debe estar acompañado del cuerpo. No se puede poner límites a la distancia. Es necesario levantarse o desplazarse de donde estamos, acercarse y sacar el objeto peligroso o detener físicamente al niño sobreexcitado o nervioso. En el inconsciente no existe el NO, debemos instalarlo a través de nuestros abrazos y nuestros movimientos para que logre ser internalizado. El NO a la distancia es una invitación a la transgresión y satisface la expectativa de autocontención de los adultos.

Del mismo modo, es muy importante la contención física ante los berrinches y caprichos. Es necesario abrazar al niño con firmeza y con afecto, preferentemente por parte del papá mientras le explica amorosamente el peligro de la situación y la mamá evita su mirada. Si esto no funciona se debe elaborar qué le sucedió al adulto en su propia infancia con los límites. Los niños van a aceptar aquello que nosotros somos capaces de aceptar.

### Simetría y maduración por parte del adulto

La simetría inconsciente de los niños, nos obligan a ser adultos mucho más concientes de nuestras limitaciones; capaces de conectarnos con nuestros sentimientos y comunicarlos; salir de la omnipotencia de creer que solos podemos arreglar todo. Los niños y jóvenes de hoy nos obligan a construir modelos de autoridad mucho más democráticos, inclusivos y participativos sin renunciar a sostener nuestras diferencias.

