

Psicología(+)

▶ LO QUE VIVIMOS | LO QUE SENTIMOS | LO QUE QUEREMOS

Positiva

VIVÍ SIN MIEDO

CÓMO AFRONTAR LOS
DESAFÍOS CON CORAJE

En la pareja

Negociar es la clave

¡Animate! Pedí ayuda

No estás solo para todo

¿Sin tiempo para lo importante?

Comenzá ya a priorizar

▶ DOSSIER

POTENCIA TU INTELIGENCIA

CLAVES PARA DESARROLLAR
NUESTRAS CAPACIDADES



Dr. J.C. Kusnetzoff
Slow Sex
Cómo disfrutar de la
intimidad, sin apuro



Lic. Claudia Messing
El desafío de ser padres
Superemos la prueba con
amor, diálogo y límites



Lic. Walter Riso
El camino del desapego
Ir por la vida más livianos
nos hace más felices

NOVIEMBRE 2012

▶ N°50 \$ 15

URU \$ 60 - MEX \$ 25 - CHI \$ 1990

ISSN: 1852-0235



9 771852 023004 000050

➤ Lic. Claudia Messing

Por qué es tan difícil ser padres hoy

Vivimos tiempos de cambio que, como adultos, nos obligan a encontrar nuevos modelos para educar a nuestros hijos. Cómo influyen las neuronas espejo, la autonomía inconsciente y el miedo a la soledad y a la frustración.

Son muy evidentes los profundos cambios que atraviesan los niños y jóvenes actuales que tanto desconciertan a los adultos. Niños que pueden decir a su madre: "Vos no mandás en esta casa", o levantar el dedo con gesto acusador a su padre y amenazarlo con ponerlo en penitencia; madres que llegan al colegio y le piden a la maestra que le ponga los zapatos a su hija porque ella no logra hacerlo; niños que desde los dos años insultan a sus padres con vocablos inimaginables y afuera son amorosos y sociables. Pequeños y jóvenes que se estresan, hiperexigen o se desmotivan, que no toleran la frustración, que presentan síntomas a edades demasiado tempranas; adolescentes que cada vez más recurren a sustancias químicas para poder socializar, junto con adultos que quedan sometidos a sus hijos esperando que les den audiencia para hablar ¿Qué sucede con la paternidad actual?

La respuesta a estos planteos e interrogantes la encontraremos si comprendemos que estamos ante niños y jóvenes distintos a los de generaciones anteriores, que desde la más tierna infancia ya 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, por lo cual quedan ubicados en esta posición

de paridad y autosuficiencia imaginaria denominada "**simetría inconsciente**" (Messing, 2010), desde la cual creen que saben y pueden solos, que su criterio es tan válido como el del adulto y a la vez no se terminan de individualizar, de separar del todo de sus figuras parentales.

Simetría desde el diccionario es 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 tuvieran el mismo tamaño y posición que sus padres, pero a la vez, es como si siguieran formando parte de un todo con ellos, donde el tiempo, la casa, el dinero, los bienes de sus padres les pertenecen. Por eso se desconciertan y piensan a sus padres como caprichosos o arbitrarios cuando se niegan a alguna demanda. Cómo puede ser que su brazo o pierna ejecutora se rebele, deje de ser su espejo; enseguida se sienten no queridos, frustrados, rechazados. Entonces, a los padres les cuesta tolerar la frustración de sus hijos y ceden ante sus caprichos.

De soledades y desmotivación

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 familiares. Cuando tienen que ir hacia el mundo del afuera y exponerse a la mirada de los otros, se pueden sentir muy solos, y entonces se inhiben, se bloquean, recurren al alcohol y a todo tipo de estimulantes, incluso a nivel sexual.

Así, la posición de paridad inconsciente con el adulto los instala en un lugar de gran autoexigencia interna desde donde si ya son grandes "tienen que saber y poder ya mismo" antes de aprender. Entonces, cuando no lo logran, se deprimen, se enojan, se desmotivan y abandonan sus objetivos. El 88% de 764 jóvenes de 17 a 27 años incluidos en una investigación realizada en el año 2010 (Messing, 2010) reconoce que no puede fallar, ni equivocarse; si lo hacen se enojan o frustran demasiado. En algunos casos, tienen que saber todo antes de empezar y no buscan trabajo de las carreras que han estudiado porque todavía no saben lo suficiente y se conforman con tareas por debajo de su capacitación. El 60% de los jóvenes mencionados se desmotiva ante cualquier frustración, pese a que la vez cree que tiene la capacidad de vencer los obstáculos. La falta de límites, de separación con sus padres, los hace creer que existe la perfección, que no hay límites. Por eso son

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 para transmitir con la mayor autenticidad aquello que no es posible. Cuando se trata de pequeños, por ejemplo: "Me encantaría que nos pudiéramos quedar en la plaza a jugar más, pero es imposible porque tengo que llegar a casa y preparar tu comida y la de papi". **Es necesario establecer 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.** Repasemos a continuación ciertas cuestiones centrales:

Invitar al niño y al joven a responsabilizarse en la resolución del problema. La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) asegura que desde los cuatro años y aún antes, los chicos pueden ser incluidos y participar en el problema a resolver. Por ejemplo: Los padres no consiguen que el chico deje la computadora para ir a comer. Entonces, en vez de retarlo o gritarle, es mucho más efectivo incluirlo: "Todos los días cuando te llamamos a comer, papá y yo terminamos gritando y peleando y eso no nos gusta. 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, cómo se podría solucionar, vos que proponés?".

Flexibilizar la simetría a través de la comunicación cotidiana. Especialmente en la adolescencia, es necesario llegar a acuerdos con los jóvenes, escuchar sus propuestas, pero a la vez impedir el maltrato en la comunicación.



Hablar solamente cuando hay escucha, manejar y liderar el proceso de diálogo y aprovechar la vida cotidiana para restablecer las diferencias entre ellos y nosotros. Es muy importante que el adulto pueda describir la situación en términos sencillos pero realistas. "¿A vos te parece que en este clima vamos a poder entendernos y llegar a algún acuerdo? ¿A vos te gustaría levantarte todos los días y encontrar que tu hijo no te saluda? Yo necesito un 'buen día' por la mañana y una sonrisa si es posible". Pensemos que el adolescente no nos registra como alguien diferente, por eso no saluda, no pide permiso e instala su malhumor. Es el adulto el que tiene la tarea de señalarlo y pedir un cambio, con firmeza y con afecto, sin necesidad de descalificaciones. Y si no se obtiene ningún resultado, aprender a retirarse emocionalmente hasta que nos extrañen.

Cada cosa en su lugar

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 una escalada simétrica que termina con 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. No se pueden poner límites a la distancia. Es necesario desplazarnos de donde estamos, acercarnos y sacar el objeto peligroso o detener físicamente al niño sobreexcitado. 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.

Caprichos y berrinches. 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.

Para concluir, la simetría inconsciente de los niños y jóvenes nos obliga a ser adultos mucho más maduros, conscientes de nuestras limitaciones; capaces de conectarnos con nuestros sentimientos y comunicarlos; salir de la omnipotencia de creer que solos podemos resolver 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.

"Los límites en el niño pequeño tienen que acompañarse con el cuerpo, debemos desplazarnos hasta donde están para instalar el 'no' con nuestros abrazos y movimientos".

“Debemos acceder a nuestros hijos, explicarles con autenticidad nuestras intenciones y por sobre todas las cosas, aceptar nuestras propias limitaciones”.

tan hiperexigentes con el adulto y con ellos mismos y se comparan con otros a quienes atribuyen la fantasía de perfección.

El proceso de copiado o mimetización inconsciente se produce merced a las llamadas **neuronas espejo**, descubiertas en 1996, responsables de la empatía, de la posibilidad de saber lo que la otra persona siente sin hablar. A la vez, lo que se copia ahora es diferente a lo que se transmitía antes, en el modelo patriarcal, donde existía una jerarquía grande-chico en la cabeza.

Otro de los conocimientos que nos permite entender esta transmisión inconsciente son los aportes de la **epigenética** que demuestra cómo se pueden transmitir cambios de una generación a otra, a través de la expresión de los genes sin que cambie la secuencia del ADN.

De este modo, este cambio psíquico es generalizado, involuntario y estructural y abarca el conjunto de sociedades actuales, solo que cada una de estas sociedades procesa la simetría inconsciente de acuerdo a sus propias características e idiosincrasia. Por ejemplo, los mamones en Italia se quedan en sus casas hasta los cuarenta años, los japoneses se suicidan mucho más que antes, distintas sociedades dan cuenta de los “Hikikomori”, que son jóvenes que no se sienten a la altura de sus expectativas sociales y se aíslan en sus casas (llegarían a un millón en Japón); en USA cada día aumentan los episodios de violencia, en Inglaterra se ha vuelto a la mano dura en las escuelas. A la vez, esta transformación psíquica se potencia y rea-

limenta por el proceso de globalización y mercado de consumo -donde se favorece que cada niño pequeño sea un consumidor- y por las nuevas tecnologías que confirman a los sujetos en la posibilidad de simultaneidad e inmediatez.

Nuevos modelos de autoridad

¿Cómo poner entonces los límites a un *niño o joven 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, incluirlos en la resolución de los problemas y, por sobre todas las cosas, y aquí está la gran diferencia de este nuevo modelo, aceptar nuestras propias limitaciones.

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 han recibido algo de esta “simetría inconsciente” de 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

*PERFIL

Claudia Messing es psicóloga y socióloga. Autora del libro *¿Por qué es tan difícil ser padres hoy?*, Noveduc, 2011; *Simetría entre padres e hijos*, Noveduc 2010, *Desmotivación, insatisfacción y abandono de proyectos en los jóvenes*, Noveduc 2007. Terapeuta Familiar, Orientadora Vocacional, Directora del Instituto para el Abordaje de la simetría inconsciente (IASI). www.abordajedelasimetria.org

