

Mi hijo me cae mal

Sara Tarrés



Primera edición en esta colección: septiembre de 2023

© Sara Tarrés, 2023

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2023

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1.^a – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B 16371-2023

ISBN: 978-84-19655-68-4

IBIC: VFXC1

Printed in Spain – Impreso en España

Diseño de cubierta:

Sara Miguelena

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime Digital S. L.

El papel que se ha utilizado para imprimir este libro proviene de explotaciones forestales controladas, donde se respetan los valores ecológicos, sociales y el desarrollo sostenible del bosque.

Impresión:

Sagrafic

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, dirijase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

<i>Introducción</i>	9
1. Cómo hemos llegado hasta aquí	15
2. Motivos por los que los hijos nos caen mal	29
3. Hijos favoritos e hijos desterrados: haberlos, haylos	43
4. Emociones que se desatan, desbordan y nos hablan	59
5. ¿Solo una mala etapa o un sentimiento enquistado?	77
6. El primer paso, aprendiendo a caminar	95
7. Tendiendo puentes	111
8. Caminemos juntos	127
9. Recuperando el equilibrio	143
10. Se nos ha ido de las manos. ¿Cuándo buscar ayuda profesional?	163
<i>Agradecimientos</i>	179

Introducción |

Desde niñas, algunas mujeres sueñan con ser madres; esto se convierte en uno de sus objetivos a alcanzar, una de sus principales metas y su gran propósito de vida. En otras, el deseo aparece más tarde como parte natural de ese instinto animal que nos empuja a multiplicarnos y a dejar nuestro legado genético. Encontramos maternidades muy deseadas o totalmente inesperadas; tempranas o tardías; planificadas y calculadas al milímetro o en las que se llega por sorpresa, por presión social o por convicciones religiosas o familiares. No, no, me olvido de vosotros, padres, puesto que os ocurre exactamente lo mismo: maternidades y paternidades hay muchas y muy diversas y cada uno de nosotros hemos llegado a ellas realizando nuestro viaje particular sobre el que nadie debería atreverse a juzgar.

Sea como sea, traer una nueva vida al mundo, sostenerla, nutrirla y acompañarla en su camino no siempre es tan fácil ni sencillo como habíamos creído: se trata de un proyecto de gran transcendencia en el que pocas veces nos paramos a pensar detenidamente. Por más que se nos diga y se nos repita, no somos conscientes de cómo nos cambia la vida

el hecho de ser padres ni de cuánto marcamos las vidas de nuestros hijos con nuestro modo de actuar, sentir y pensar. Si bien es cierto que la gran mayoría tratamos de hacerlo lo mejor que sabemos y podemos en cada momento, no siempre atinamos en nuestro modo de proceder. A veces improvisamos sobre la marcha, otras replicamos lo que vimos hacer a nuestros padres o, al contrario, tratamos de huir precisamente de ello por todo el dolor que nos causaron y que hoy, consciente o inconscientemente, todavía arrastramos.

Aunque es un tópico tan manido que ha perdido valor, a mí ser madre, ciertamente, me cambió la vida de manera radical en todos los sentidos, tanto en el profesional como en el personal. El hecho de ser madre me permitió transformar mi mirada profesional sobre aquello que tan fácil me parecía cuando aún era una joven (y, probablemente, algo arrogante y presuntuosa) psicóloga de profunda convicción cognitivo-conductual: resultó que no era tan sencillo cuando estabas envuelta en tu realidad familiar. De modo que permíteme que, desde aquí, pida humildemente disculpas por todas las veces que me equivoqué. Cometí los mismos errores que tú en la crianza de mis hijos, por lo que fui consciente de las dificultades que entrañan determinados métodos o pautas y de lo importantes que son otras cuestiones como, por ejemplo, aceptar a nuestros hijos tal y como son sin intentar cambiarles para que cumplan con nuestras expectativas.

Ser madre también me ha dado la oportunidad de poder escribir este libro de la manera que lo he escrito: desde el conocimiento y rigor, pero también desde las entrañas y

Introducción

con total sinceridad sabiendo que hay cuestiones incómodas de las que pocas veces nos atrevemos a hablar. Encontrarme en mi maternidad con dificultades similares a las tuyas es lo que me llevó a empezar un blog sobre psicología infantil, crianza y maternidad. Con la llegada de mi segundo hijo se me plantearon nuevas inquietudes, nuevos problemas para los que no tenía herramientas. Esta segunda maternidad me permitió cuestionar determinadas «verdades» en las que creía y de las que estaba profundamente convencida. Así, al mismo tiempo que la maternidad me transformaba como mujer y madre, también lo hizo como profesional. Para mí ser madre fue, y es, una experiencia intensa, transformadora, llena de contradicciones y de emociones, no siempre agradables y plácidas, de diversa índole.

La maternidad es un viaje extraordinario, en lo bueno y en lo malo, con altos y bajos para el que nadie nos prepara realmente, ni siquiera cuando creemos saber mucho o tener un buen bagaje: siempre falta o sobra algo. Muy a pesar nuestro, aprendemos del día a día, de nuestros aciertos y errores, de nuestros éxitos y fracasos, con más o menos alegrías, decepciones o frustraciones. Es así como poco a poco pasamos por diferentes procesos y etapas en las que todos crecemos, no solo nuestros hijos, sino también nosotros como personas y, por supuesto, nuestra familia como sistema. Este es un desarrollo vital que atraviesa pérdidas y duelos, no siempre bien aceptados, en el que esos bebés indefensos crecen y se convierten en niños inquietos, exploradores, llenos de energía y ganas de aprender. Unos niños que, con sus ansias

de volar, van demandando más autonomía y libertad y, casi sin darnos cuenta, una mañana nos despertamos y tenemos enfrente a unos adolescentes anhelando ser independientes, alejarse de nosotros y vivir sus vidas sin límites ni normas.

Es inevitable que, a medida que recorremos estas diferentes etapas, aparezcan crisis, roces, conflictos y emociones displacenteras que creemos, porque así nos lo vendieron, que no deberían asociarse a la maternidad. La maternidad que compramos es una maternidad edulcorada, mitificada e idealizada en la que solo cabe el amor y la abnegación. Sin embargo, resulta que nuestra realidad es distinta. La maternidad, la crianza y la educación de los hijos es algo totalmente diferente a lo que pensábamos. Difícil, compleja, absorbente, agotadora, acaparadora y, sí, transformadora. Al comparar nuestro ideal con lo real, surgen dudas y preguntas que se nos van amontonando cuando, llegado un momento determinado, sentimos que como madres (o padres) ya no podemos más, que uno de nuestros hijos nos desborda y nos causa un profundo malestar o, en otras palabras: esa criatura nos cae mal, realmente mal.

Las cuestiones que afloran son:

- ¿Puede realmente caerme mal mi hijo?
- ¿Puede generar en mí estas emociones, sensaciones y pensamientos hasta tal punto que me cause rechazo su presencia?
- ¿Cómo, cuándo y por qué hemos llegado a esta situación?
- ¿Soy mala madre por sentirme así?

Introducción

- ¿Soy la única a la que le ocurren estas cosas o, por el contrario, hay otras madres y padres que viven emociones similares?
- ¿Es solo un bache que superaremos o esto será así para siempre?

Cuando uno de nuestros hijos nos cae mal, no es por algo casual, puntual o banal, sino que ya hemos recorrido y transitado unas sendas cada vez más estrechas, en las que las subidas se han ido pronunciando hasta ahogarnos al andar. Antes de seguir por este camino, es importante tomar conciencia de todo lo que ha ido aconteciendo para llegar a este punto, y hacerlo desde el inicio hasta el momento en que nos encontramos, sea cual sea la edad de nuestra criatura.

Teniendo en cuenta que en nuestras mochilas personales llevamos diferentes pesos y que nuestras historias son distintas, el rumbo a seguir y la dirección a tomar dependerá de nosotras. Está en nuestras manos tratar de recobrar el equilibrio perdido y ver hasta qué punto nuestro modo de hacer es el responsable de los comportamientos que muestran nuestros hijos y que tanto desagrado nos producen. Asimismo, no hemos de olvidar revisar las creencias instaladas en nuestras mentes mucho antes de ser madres.

Sentir rechazo, rabia, malestar, tristeza o frustración ante determinados comportamientos es normal y natural. Distinto es *qué* hacemos con todo esto que nos ocurre, sobre todo si es algo frecuente, muy intenso y se da en cualquier tipo de situación impidiendo una óptima relación con nuestros

hijos. Es aquí, cuando la situación parece que se nos va yendo de las manos, cuando deberíamos plantearnos pedir ayuda profesional, ya que el daño que podemos generar en el desarrollo emocional, cognitivo y afectivo de nuestras criaturas cuando nuestra relación es negativa puede ser importante.

A lo largo de la primera parte de este libro trataremos la cuestión de cómo la maternidad idealizada afecta a nuestro modo de enfrentarnos a la crianza y educación de esos hijos brillantes y perfectos que aspiramos a tener, de las expectativas irreales y de todas esas emociones desbordantes que debemos aprender a escuchar. Dedicaremos un espacio especial para hablar de esos hijos preferidos que nadie quiere admitir que tiene, de por qué sentimos preferencia por alguno de ellos y por qué nos distanciamos de otros. No olvidaremos las emociones, la rabia, la frustración, la culpa, el miedo y la tristeza y de cómo calan en nuestro modo de acompañar y educar a nuestros hijos. De ahí la importancia de preguntarnos si ha llegado el momento de cambiar de rumbo o dar por acabado el trayecto y buscar un nuevo destino.

En la segunda parte, abordaremos de manera práctica de qué modo recuperar el vínculo con nuestros hijos, cómo mejorar las relaciones y saber identificar cuándo es preciso pedir ayuda profesional. Más que pautas, lo que encontrarás son preguntas que deben servirte de guía para encontrar tu propio camino.

1. Cómo hemos llegado hasta aquí

Admitir que nuestro hijo nos cae mal no es nada fácil y mucho menos agradable. No obstante, y para ser sinceros, es preciso decir que esta sensación de malestar, incomodidad, cansancio, agotamiento, frustración, desgana, hartura o fastidio que nos provoca, en algún momento u otro, la relación con nuestra criatura –tenga la edad que tenga– es del todo natural; se da con más frecuencia de la que pensamos, pero pocas personas se atreven a manifestarla abiertamente.

Hoy en día, casi más que en otras épocas, es prácticamente tabú exponer con franqueza que sentimos algo distinto a un amor incondicional por nuestros hijos, bien desde el primer momento en el que sabemos que vienen de camino o cuando ya son mayores y viven sus vidas lejos de nosotros. Por esta razón, entre otras, hacemos esfuerzos ingentes por esconder estas emociones, sentimientos y preocupaciones en lo más profundo de nuestro ser y evitamos cualquier comentario sobre ello, incluso –y sobre todo– delante de nuestro

círculo más cercano porque sabemos que, probablemente, en lugar de encontrar a alguien que nos escuche, nos calme y nos oriente, encontraremos incompreensión y desaprobación. Paradójicamente, nos guste o no admitirlo, ante esta situación nos enfrentamos a una doble vara de medir: aceptamos que los hijos puedan verbalizar sin problema alguno que sus padres les caen mal, mientras que, cuando son los padres o madres quienes dicen este tipo de cosas los reprobamos, condenamos y juzgamos que el rol paterno o materno les viene grande. Se oyen con demasiada frecuencia y ligereza frases del estilo:

- «Si te cae mal un hijo, el papel de padre te viene grande».
- «Un hijo supone responsabilidad».
- «Como madre, nunca, jamás, me he planteado esa pregunta».
- «¿Cómo puedes sentir esto hacia tu hijo?»

Como persona, como madre y como psicóloga intento no juzgar las emociones y los sentimientos de nadie. Trato de escuchar a quien se dirige a mí y entender los motivos que le han llevado al lugar desde donde me expresa sus dificultades. Uno de los objetivos que persigue este libro es ayudar a romper ese tabú y así normalizar estos sentimientos y pensamientos *desagradables* para poder hablar de ellos abiertamente sin juicios ni opiniones sin fundamento. Es desde ahí, desde el no juicio, que podremos tratar de buscar soluciones y no culpables.

Cómo hemos llegado hasta aquí

Cuánto dolor evitaríamos si, en lugar de encumbrarnos como jueces repartidores de carnés de buenos o malos padres, intentáramos escuchar y acompañar. Cuántas noches en blanco y sin dormir evitaríamos si, en lugar de tanta incomprensión, mostráramos mayor empatía con estos padres y madres que buscan, en su gran mayoría, el modo de conectar mejor con sus criaturas sin saber cómo, aun habiendo probado diferentes métodos, leído un montón de libros o ser fieles seguidores de *influencers*, *bloggers*, *instagramers* y otros tantos que ofrecen soluciones mágicas a cualquiera que sea el problema infantil que hoy se haya puesto de moda.

No es necesario recordar que las relaciones humanas son complejas y que de ellas se desprenden diferentes emociones y sentimientos, no siempre agradables ni fáciles de sentir y manejar. También son dinámicas que cambian, fluyen y se tejen en un entramado de sensaciones, percepciones, emociones, pensamientos y comportamientos. Nuestros hijos son personas, ni más ni menos, con las que nos relacionamos a diario y con las que no siempre somos capaces de hacerlo de un modo fácil, agradable ni ideal. Con ellos también tenemos roces, conflictos y desacuerdos. Y, aunque la responsabilidad de una buena relación a corto, medio y largo plazo está en el adulto, no siempre somos capaces de manejar las emociones que sentimos de un modo óptimo o sin desbordarnos por ellas.

La mitificación de la maternidad consiste en:

Mi hijo me cae mal

- pretender ser constantemente la madre perfecta;
- creer que nuestros hijos son lo mejor que nos puede ocurrir;
- tener expectativas irreales acerca de ellos.

Estas ideas pueden dar como resultado emociones intensas como pueden ser:

- Rabia
- Frustración
- Miedo
- Tristeza
- Culpa

Como bien sabemos, por mucho que deseemos esconder este tipo de emociones, acaban aflorando de diferentes maneras porque ahí están, intentando comunicarnos algo que sería conveniente tratar de escuchar. Las preguntas obligadas son: ¿cómo hemos llegado hasta aquí? ¿Qué es lo que nos pasa? ¿Por qué tenemos estos pensamientos, sensaciones y emociones hacia nuestros hijos?

La respuesta a estas cuestiones es compleja y, en muchos casos, es una suma de factores, más que algo concreto. No olvidemos que las exigencias constantes, el correcorre diario, la perfección inalcanzable y esas ideas utópicas acerca de la maternidad nos conducen, inevitablemente, por el camino de la insatisfacción y frustración en la crianza y educación. Estos son algunos de los ingredientes imprescindibles

para que la relación con nuestras criaturas se enturbie, se complique y se vuelva cada día más difícil.

Existen muchas circunstancias y variables que pueden hacer que nuestro hijo o hija nos cause malestar y nos acabe cayendo mal, pero eso no significa que seamos malos padres. En muchos casos, las familias que se encuentran en esta tesitura llevan tiempo tratando de revertir la situación, pero la facilidad con la que les juzgamos, sobre todo a las madres, impide que muchas de estas familias busquen ayuda, especialmente si estos comentarios provienen de un profesional de la salud mental (pese a que me duela decirlo hay colegas de profesión que tienen esta mentalidad). Es necesario que paremos un instante y hagamos una profunda reflexión sobre la idealización de la maternidad y paternidad. Podemos empezar por revisar:

- nuestras ideas previas sobre la maternidad,
- cómo estas ideas nos influyen a la hora de criar y educar a nuestros hijos,
- qué significa ser una madre o un padre perfecto,
- esas expectativas poco realistas que gestamos sobre nuestros hijos.

Idealización de la maternidad

Sobre la maternidad y la idea que tenemos de ella se habla y se ha hablado mucho, pero generalmente desde una óptica

edulcorada, romántica e idealizada. Durante años hemos leído sobre esas madres abnegadas y pacientes, enamoradas a primera vista de sus bebés. Madres que tras un parto más o menos dificultoso traen al mundo un bebé sano, sonrosado, sonriente, de grandes ojos azules, que duerme plácidamente y de un tirón toda la noche. Ese precioso bebé que se agarra a la primera al pecho y que amamanta fácilmente. Ese tipo de bebés a los que cantamos nanas mientras les acunamos en una habitación perfectamente decorada y ordenada.

Mamás bien peinadas, bien vestidas y perfectamente maquilladas que preparan loncheras saludables con frutas y verduras para que sus hijos desayunen mientras juegan tranquilamente en el patio de la escuela infantil. Mujeres de éxito que trabajan jornadas completas dentro y fuera de casa, que hacen ejercicio (yoga o pilates) mientras cuidan de sus retoños sin poner en ningún momento ni una mala cara, sin enfadarse, agobiarse o fatigarse.

Madres ideales, madres irreales

Desde la Antigüedad, los textos religiosos, las pinturas y las esculturas han representado a madres e hijos de una manera ideal e irreal. Hace unos años, eran la televisión, el cine y las revistas quienes nos guiaban a ciegas por una maternidad inmaculada de plástico. Hoy en día, con la aparición de las nuevas tecnologías, el bombardeo de esa imagen de

perfección es constante y nos llega por doquier, sobre todo a través de las redes sociales en las que todos aspiramos a ser los mejores y a convertirnos en *influencers*. Las redes sociales se han cargado de perfiles llenos de falsedades e irrealidades con fotos bonitas, sí, pero que solo captan y muestran instantes que no representan la vida de quienes las protagonizan y, mucho menos, de quienes las miran. Son imágenes que venden y mucho, pero que conllevan un gran peligro al generar demasiadas autoexigencias y frustraciones con el desgaste emocional que todo ello supone para:

Mujeres que se sienten menos madres por:

- no haber podido tener el parto que imaginaban o
- no haber podido amamantar a sus criaturas.

Mujeres que se sienten culpables por:

- no sentirse felices durante su embarazo,
- no haberse enamorado instantáneamente de su bebé recién nacido,
- estar cansadas y tristes durante los primeros meses en los que las hormonas toman el control de sus vidas.

Y, no menos importante, culpables también por:

- no recuperar el deseo sexual,
- sentirse poco atractivas,
- no perder el peso ganado,

- no tener tiempo ni ganas de hacer miles de esas cosas que se muestran en las redes sociales.

Toda esta presión crea un caldo de cultivo ideal para que ciertos sentimientos y pensamientos hacia nosotras mismas y nuestras criaturas se empiecen a instalar, en especial si no tenemos un entorno comprensivo que ayude y colabore en la crianza.

Pocas son las mujeres –aunque algunas se han atrevido y debemos agradecerles su sinceridad– que se atreven a alzar la voz para mostrar las dificultades que entraña ser madre, sin importar su condición personal, familiar, social o económica. Madres hay muchas y, por ende, existen muchos tipos de maternidad, pero hay un mensaje que ha ido calando a lo largo de la historia: la obligación de ser la madre *perfecta* que puede con todo.

La madre perfecta

¿Qué significa ser una madre perfecta? ¿Tener un embarazo sin molestias, parir sin anestesia y amamantar hasta que nuestra criatura sienta que ya es el momento? ¿Significa dejar nuestra vida a parte para dedicar todo el tiempo a nuestros hijos? ¿Darles todo cuanto piden y más? ¿Quizás prepararles meriendas estupendas y cumpleaños inolvidables? ¿Ir de un lado al otro acompañándolos a todas las clases extraescolares habidas y por haber? ¿No reñir, castigar ni poner límites a sus conductas inadecuadas?

Cómo hemos llegado hasta aquí

A estas preguntas de tipo logístico se les suman, además, otras más metafísicas como: ¿estoy siendo una buena madre? ¿Lo estoy haciendo bien? ¿Estaré siendo justa? ¿Debería haberlo hecho de otro modo? ¿Dónde me he equivocado?

Como bien sabes, no existe ningún manual de instrucciones para criar a los hijos. No es una tarea tan fácil como creíamos cuando nuestro rol estaba en el de ser hijo o hija o lo veíamos desde una perspectiva externa y formábamos en nuestras mentes ese ideal de madre o padre perfecto. Cuando nos llenábamos la boca con frases del tipo:

- «Esto no me va a pasar a mí».
- «Yo lo haré mejor».
- «Jamás permitiré que...».

Desde esa posición esperábamos que, milagrosamente y porque nosotros íbamos a ser unos excelentes papás y mamás, nuestros hijos:

- nos harían caso a la primera,
- se acostarían sin rechistar,
- recogerían sus juguetes al terminar de jugar,
- no tendrían rabietas,
- se comerían todo lo que les pusiéramos en el plato, incluidas todas las variedades de frutas y verduras con todos sus colores y texturas,
- y nosotras tendríamos siempre una agradable sonrisa en el rostro y hablaríamos en un perfecto tono de voz.

Mi hijo me cae mal

Poco a poco, y a lo largo de los años, fuimos llenando y cargando nuestra mochila de pesadas expectativas irreales sobre cómo íbamos a cumplir con ese papel de perfectos padres y de cómo de bien se comportarían nuestros hijos. La realidad, no obstante, es más bien otra: ser madre (padre) es a veces agotador y estresante, no siempre tenemos ni las ganas ni la paciencia que convendría o deseáramos. Más de una vez, tras una jornada intensa, acabamos sintiéndonos las peores madres del mundo por miles de motivos, sobre todo cuando los hijos son pequeños. En esos momentos estamos tan alejadas de la imagen de madre perfecta que no es de extrañar que nos sintamos decepcionadas, desilusionadas, agobiadas o cansadas.

No todo lo que rodea la maternidad y la crianza es de color de rosa, no todo son momentos mágicos, dulces y agradables. Hay días frustrantes, tristes, desagradables y cabreantes, pero forman parte de la vida y no hemos de empeñarnos en esconderlos. Un mal día lo tiene cualquiera y los errores son parte del aprendizaje y son precisamente estos días en los que deberían ayudarnos a tomar consciencia de que la perfección no existe y, por tanto, tampoco las madres y los padres perfectos. No existe una escala para medir si se es buen padre o buena madre y, por supuesto, tampoco en qué punto se encuentra la excelencia en serlo. Dejemos, entonces, de compararnos los unos con los otros y con nuestros propios ideales porque al final lo único que conseguimos es que la maternidad o paternidad se nos haga una bola. Expongo algunas situaciones en las que pueden aflorar estos sentimientos:

Cómo hemos llegado hasta aquí

- No entendemos lo que le ocurre a nuestro hijo o hija.
- Teníamos otra idea de la maternidad/paternidad.
- Nos sentimos abrumadas con todas las demandas.
- No llegamos a todo.
- Necesitamos más tiempo para nosotras y nuestro autocuidado, físico, mental y emocional.
- Nuestra pareja no nos ayuda, se desentiende de la crianza y nos sentimos solas/os.

Unicornios e hijos pluscuamperfectos

No solo tenemos una imagen de esas mamás ideales e irreales, los hijos parece que son o deben ser también como unicornios: esas criaturas mitológicas que representan la pureza, el poder, la felicidad y la prosperidad. Es decir, lo mejor que la vida nos ha dado y sin ninguna imperfección a nuestros ojos y aun menos a ojos de los demás. ¡Pobre de aquel que se atreva a desvelarlas si estas existieran! Nuestros hijos son más que perfectos: son pluscuamperfectos en casa, en el cole, en el parque. Se nos llena la boca para comentar, aun sabiendo que no es del todo verdad, que:

- son los primeros en aprender a hablar o a caminar;
- comen más sano que ninguno;
- nunca han dicho ni dirán ninguna palabra malsonante;
- lo recogen todo al terminar de jugar;
- siempre nos hablan con respeto;

Mi hijo me cae mal

- llegada la hora, hacen los deberes sin protestar;
- se duchan sin que nadie deba irles detrás;
- nunca debemos decirles nada para corregir su conducta porque, en caso contrario, podríamos limitar su potencial y lastimar su sagrada autoestima.

Todos conocemos a este tipo de hijos, hay quienes creemos ciegamente que los nuestros son así, o que los hijos de nuestro círculo más cercano lo son. Niños que nunca se despeinan ni manchan, los que raramente pisan un parque infantil, los que siempre tienen el último artilugio tecnológico, los que a cierta edad te miran por encima del hombro, o los que en el patio no dejan que otros niños jueguen con ellos porque consideran que no están a su altura...

Les hemos hecho creer a nuestros hijos que son unicornios, únicos y especiales a través de un exceso de protección, adoración y permisividad manteniéndoles entre algodones, subiéndolos en un altar y riéndoles todas sus gracias. Nos quejamos de su egoísmo, su falta de empatía o su poca capacidad de autonomía y, aun así, cargamos todos los días con sus mochilas, pedimos sus deberes olvidados a través de los grupos de WhatsApp y, si es necesario, hacemos por ellos los deberes que han de entregar al día siguiente.

Ni tanto ni tan poco

Es cierto que encontrar el punto medio no es sencillo. Es fácil entrar en ese modo automático tan contraproducente, llegar a perder la perspectiva y olvidarnos de que los niños son niños y no adultos en miniatura. No existen las supermadres, tampoco los superhijos. No son unicornios o quimeras. Somos quienes somos, con nuestros más y nuestros menos, tanto nosotros como padres como ellos como hijos, y todos igual de válidos.

En nuestras vidas habrá cuestiones que necesitaremos tratar de optimizar para gozar de un mayor bienestar personal, emocional y familiar, pero para poder hacerlo primero es importante:

- aceptar nuestras limitaciones;
- admitir lo que sentimos en cada momento;
- permitirnos estar tristes, cansadas, frustradas;
- poder expresar que en este momento uno de nuestros hijos nos genera malestar y que puede que nos caiga mal.

Aceptar la no perfección no nos hace ser peores madres, ni peores personas. Uno no debe juzgarse por lo que siente, pues las emociones surgen como respuesta a una necesidad, escuchemos qué nos están comunicando.

Recapitulando

Esta sociedad, que hemos construido entre todos y de la que somos también responsables, nos empuja, mediante un bombardeo constante de mensajes, a estar en una permanente búsqueda de la felicidad, de la madre perfecta y de los hijos brillantes. Unas piedras demasiado pesadas que vamos colocando en nuestras mochilas y con las que tendremos que cargar a lo largo de ese viaje que emprendimos el día que decidimos traer al mundo un nuevo ser: nuestro hijo, nuestro legado vital.

Sabemos, o deberíamos saber, que en el camino surgirán inevitablemente obstáculos, conflictos y dificultades a superar; son parte de la vida. Sin embargo, dependerá de lo que llevemos en nuestras mochilas cómo nos van a afectar, de qué manera los afrontaremos, cómo los solucionaremos y si nos van a permitir aprender o, por el contrario, nos generarán tal estrés, ansiedad, culpa u otras emociones displacenteras que acaben minando nuestro bienestar emocional y el de nuestros hijos.

Es momento de revisar nuestras mochilas, ver con qué cargamos y de qué pesos podemos deshacernos: utopías, expectativas, creencias...