

DIÁLOGOS DE FAMILIA

El consejo de un psiquiatra para que los hijos no crean que mandan, dominan o pueden hacer lo que les dé la gana con sus padres



VER VIDEO:

https://www.abc.es/familia/abc-dialogos-familia-consejo-psiquiatra-para-hijos-no-crean-mandan-dominan-o-pueden-hacer-gana-padres-202202230158_video.html

Luis Gutiérrez Rojas, médico psiquiatra y autor de 'La Belleza de vivir', considera que «es un error decir a los hijos «si te esfuerzas puedes conseguir todo aquello que te propongas»

Una psicóloga explica el error que cometen (casi) todas las madres al tener hijos

- **«Si tus hijos dicen estas diez frases estás educando bien»**
- **Estas son las tareas que ya debería hacer tu hijo a su edad**
- **Los errores más comunes de los padres cuando preparan la merienda de sus hijos**

Luis Gutiérrez Rojas, médico y Doctor cum laude en Psiquiatría por la Universidad de Granada, acaba de presentar su último libro, 'La belleza de vivir. Todos los problemas tienen solución', en el que asegura que pocas personas alcanzarán mayores cotas de felicidad como aquellas que se aceptan como son.

¿Cómo pueden los adultos aceptar cómo son y, sobre todo, cómo ayudar a los hijos a aceptarse como son si los padres se pasan el tiempo diciéndoles que deben ser de otra manera: más obedientes, más limpios, más educados...?

No hay una varita mágica para saberlo, pero lo cierto es que para alcanzar la felicidad y estabilidad en la vida es necesario aceptarse a sí mismo, tal y como es. ¿Y cómo podemos hacer eso? La mejor manera de conseguir que una persona (hijo, marido, esposa...) cambie no es diciéndole «tienes que cambiar, tienes que hacer esto o lo otro».

Eso sirve de poco. El truco está en decir a la gente cómo es; es decir, qué ventajas e inconvenientes tiene su comportamiento. Cuando uno cae en la cuenta y percibe realmente qué le perjudica, tiene un punto de inflexión. Se da cuenta de que le conviene cambiar..., pero muchas veces no se sabe cómo hacerlo y puede pedir ayuda. Por tanto, no se trata tanto de sermonear como de preguntar «¿oye, tú qué crees?, ¿qué te cuesta?, ¿cómo lo harías?». Es una forma de lograr que la gente se quiera y no esté todo el tiempo señalando lo malo, algo muy propio de los padres con sus hijos. Cuando una persona sabe cuáles son sus puntos fuertes, gana en autoestima y tiene muchas más capacidades para enfrentarse a la vida.

Muchos padres pretenden que sus hijos sean felices y para ello les colman de caprichos pero, cuando llegan a la adolescencia, se enfadan con ellos porque son unos caprichosos; les envuelven en confort y, posteriormente, les regañan por ser vagos o perezosos; les dan ocio tecnológico y audiovisual y, pasado el tiempo, les culpan de que no leen; les evitan el dolor, pero después les dicen que son unos quejicas... ¿Cuáles son las consecuencias de este tipo de educación tan contradictoria?

Verdaderamente es una contradicción. Por un lado, queremos que nuestros hijos tengan satisfechos todos sus deseos para hacerles felices —quiere un capricho, se lo doy; le apetece ir a un sitio y vamos...—, pero luego los quejamos. Estos niños sufren lo que los psicólogos denominamos nula tolerancia a la frustración. Cuando uno está frustrado, cuando obtiene un no por respuesta o le decimos que no vamos al cine..., piensa que es una desgracia. ¿Cómo podemos cambiar esto? Acostumbrándoles al déficit, al no. Se trata de decirle: búscate la vida, llama tú, entérate tú... Y sería bueno que de vez en cuando tengan noes de sus padres; es decir, que eso que tanto desean y anhelan no siempre lo tengan para que no se acostumbren. En la vida personal, laboral, familiar todo el mundo tiene que gestionar el fracaso, situaciones en las que nos vienen mal dadas y nos salen mal.

Pero es fácil que los padres, después de largas jornadas de trabajo, prefieran evitar el no para no aguantar las pataletas del niño, ¿no es así?

Si cuando tiene una pataleta al final le decimos que sí a lo que quiere, estamos cometiendo un grave error. Las pataletas son un recurso para intentar salirse con la suya. El niño sabe que si la lía, si la monta, si lo dice cien millones de veces, al final, le hacen caso. Pero es que eso se educa. Igual que el hijo se ha educado a conseguir cosas a base de liarla, pues nosotros podemos hacerlo a la inversa diciéndole: «da igual lo que grites o chilles, que no te lo voy a dar». Entonces, ¿tendré que estar continuamente aguantando sus chillidos? No. Tendrás que aguantarlo al principio hasta que se educa y acostumbra a que por mucho que chille sus padres no ceden. Si los padres no lo hacen así, la pataleta será cada vez mayor y, cuando llegue a la adolescencia, el joven no chillará, sino que realizará amenazas, se hará daño, se lo hará a los demás, se escapará y desplegará agresividad. Si desde el principio educamos a que nuestro hijo vea que no manda, que él no nos domina, ni puede hacer lo que le da la gana con nosotros, cuando llegue a la adolescencia, se llevará mejor.

En su libro le dice al lector: «si quiere ser feliz no sea empático». Sin embargo, es uno de los valores que se enseñan a los niños en muchos hogares y desde las escuelas ¿En qué quedamos? ¿Lo contrario no es ser egoístas o insolidarios?

El amor es jerárquico; primero está mi familia, las personas que quiero, mis amigos, mis clientes... Hay personas que piensan que lo importante es ponerse en el lugar de los demás, de tal manera que van generando un halo de afectividad con conocidos y

desconocidos que les hace un daño tremendo. Tenemos que plantearnos un concepto sano de empatía: escucho al otro y le ayudo, pero no hago propio los problemas ajenos. Cuánta gente sufre por problemas de personas de su entorno, o de las que ve en la televisión. Yo les hago una pregunta: ¿que tú estés hecho polvo, alivia el dolor ajeno? No. Te genera angustia a ti y a los demás. Sirve para amargarte la vida y a los que te rodean. Hay quienes lo que hacen es cargar de piedras un saco de problemas ajenos y que, en el fondo, justifican su malestar y que no miren en su propio interior.

En uno de sus capítulos destaca que no ha habido ningún otro momento en la historia de la humanidad que haya estado sometido a una mayor tiranía audiovisual, con miles de estímulos que muestran personas que son completamente felices, y multitud de ideas para lograr la felicidad a golpe de clic. Todo esto, ¿nos está haciendo más infelices?

Estamos en una sociedad capitalista y tiene ventajas e inconvenientes, como el que las empresas estén continuamente generándonos deseos en un bombardeo continuo y, además, con mensajes muy bien diseñados desde el neuromarketing para que creamos que si me compro ese bolso o voy a tal restaurante seremos más felices. Pero eso no es cierto, el consumismo y el materialismo nos da una satisfacción muy cortoplacista. Las personas que tienen mucho dinero cada vez quieren gastar más porque ya no encuentran qué les sacie. Lo que nos llena de verdad es el amor verdadero, el auténtico, el estar bien con otro. La mayor satisfacción de un viaje o de una comida es poder estar en compañía de los que apreciamos. ¿Cómo podemos darle la vuelta? Podemos pensar que esa satisfacción de deseos es más humana, mucho más placentera, casi hedónica, si es compartida. Pensemos qué cosas podemos hacer por otros. Los hijos nos piden cosas todo el tiempo, pero ¿porqué no hacemos actividades o planes en familia, algo que nos guste? Eso une mucho más a la familia.

Sobre todo porque, como resalta en el libro, es habitual que a los niños se les regalen cosas y a los 3 días ya se les haya olvidado que lo tienen. ¿Por qué ya no les hace felices?

Es cierto, los regalos de los Reyes Magos, a la semana los olvidan. Y es importante señalarlo. Invertir en experiencias familiares es lo mejor. Por eso hacemos tantas fotos familiares, para recordar ese momento que disfrutamos tanto. Estas experiencias marcan más la vida de un hijo que la materia u objeto que uno le da en un momento dado.

Y en la pareja, ¿por qué es habitual hipotecar nuestra felicidad y esperar a que nuestra pareja nos haga felices?

Hay millones de teorías, pero vivimos en un mundo en el que, en general, pensamos que si yo me sacrifico mucho por el otro, parece que no estoy pensando en mí, y si yo no pienso en mí y nadie lo hace, uno se amarga, por lo que, al final, lo mejor es pensar en uno mismo. El amor es completo cuando está unido al compromiso. El amor debe ser recíproco: yo doy, tú das, te quiero y me amas, doy y recibo... y cuanto más das más recibes. Existe en la actualidad una apuesta por lo personal: apuesta en ti, quíete a ti mismo, céntrate... Está muy bien, pero sirve de muy poco: nada satisface más que sentirse amado y solo uno se puede sentir amado si has amado tú primero.

En estas páginas propone que hay que evitar el mensaje de "tú puedes conseguir todo aquello que te propongas". ¿Por qué? ¿Qué otros mensajes similares hay que evitar?

Estamos en una sociedad de cierto positivismo tóxico. Hay muchos mensajes del tipo «tú puedes conseguir las cosas si te esfuerzas». La medalla de oro de un deportista olímpico se enseña para demostrar que si te esfuerzas en la vida lo consigues. Eso no es verdad.

Eso te ha salido a ti, pero hay otros 300 deportistas que también se han entrenado y esforzado por esa medalla y no la han logrado. Es necesario gestionar mucho más los fracasos y redefinir la idea del éxito. ¿Qué es el éxito? ¿Conseguir lo que uno quiere en la vida? Los gitanos tienen una máxima que dice: «ojalá que se cumplan tus sueños» porque cuando uno cumple lo que tanto deseas te das cuenta de que no es para tanto. La mayoría de los deseos humanos acaban siendo insatisfactorios. «Yo quiero ser catedrático, yo notario, yo visitar tal ciudad...». Luego, cuando lo logras, dices, «pues tampoco fue para tanto». ¿Qué es, entonces, lo verdaderamente satisfactorio?, ¿en qué deberíamos centrarnos? En nosotros mismos, en ser mejores que nosotros mismos. El éxito es sacar partido a nuestro talento y eso no quiere decir que no podamos conseguir grandes éxitos. La mayoría de los seres humanos somos talentos medios; genios hay pocos. Tenemos que plantearnos por qué no somos mejor que nosotros mismos, por qué no mejoramos un defecto, por qué no hacemos la vida más agradable a los demás. Esa es la clave del éxito. Entonces «no digamos puedes conseguir todo lo que te propongas». Céntrate en cuáles son tus virtudes y limitaciones y ponte metas cortoplacistas. Y disfruta del camino. Uno disfruta más del camino que de conseguir la meta.

Su título es la belleza de vivir. No todo el mundo tiene una vida fácil, ¿qué le diría a todas esas personas que, sobre todo, a partir de la pandemia se sienten infelices, depresivos e, incluso, sin ganas de vivir?

Estoy rodeado de gente joven en la Universidad y ves que hay cierto poso de tristeza e insatisfacción. En mi libro, cuando me refiero a la belleza de vivir, no estoy diciendo que la vida es bella y maravillosa, lo que quiero decir es que la parte «B», la que hay por debajo del iceberg, por el sufrimiento y sacrificio, también forma parte de la vida y precisamente cuando uno se enfrenta a algo que le cuesta, cuando uno alivia el sufrimiento ajeno siente una satisfacción permanente, sobre todo, cuando el camino ha costado.

Les diría deja de quejarte, de decir que el problema está fuera, deja de echar la culpa al Gobierno, al cambio climático... y piensa en ti, en las virtudes y defectos, y reflexiona sobre qué quieres hacer con tu vida. Cuando pregunto a mis estudiantes qué quieres hacer con tu vida, ellos me responden: pues no sé, ya veré, pues depende, a ver si tengo suerte... Hay que dejar esta actitud pasiva y cambiarla por una más activa. Yo sé que las personas más optimistas y que se quejan menos es porque no tienen tiempo para quejarse porque tienen un plan y están siguiendo su plan, esa es la clave de la motivación. Si yo como médico estoy centrado en ser mejor, formarme más, conocer nuevas investigaciones... dejaré de quejarme de lo mal que va la Sanidad o lo poco que somos valorados los médicos. Esa idea es donde están instalados aquellos que no quieren prosperar. Piensa en ti mismo, en qué mejorar y pasa a la acción.

Laura Peralta:

Abc Espana, 23/02/2022

https://www.abc.es/familia/abci-dialogos-familia-consejo-psiquiatra-para-hijos-no-crean-mandan-dominan-o-pueden-hacer-gana-padres-202202230158_video.html