

Aprendiendo a satisfacer las necesidades.

Una propuesta para regular las responsabilidades en nuestros hijos.

Ana Tempelsman y Silvia Salinas

En este artículo vamos a explorar como identificar y respetar las necesidades de los hijos. Y como enseñarles a atravesar un ciclo de movimiento vital positivo que va desde la identificación de los anhelos genuinos, a la capacidad de entender los límites propios y ajenos, para poder salir al mundo con soporte y firmeza, y finalmente recibir e integrar la sensación de satisfacer una necesidad propia. Veremos, también, como ciertas responsabilidades apoyan o desregulan este ciclo.

Dar a los hijos nuevas responsabilidades es muy sano para enseñarles a desarrollar seguridad, capacidad, fortaleza y un sentido de auto regulación. Aprender a hacerse cargo de uno mismo y a respetar los límites de los otros es una parte significativa del desarrollo. Sin embargo, es importante encontrar el equilibrio entre darles responsabilidades y confianza para apoyar su crecimiento, y a la vez cuidarlos, protegerlos y darles espacio para disfrutar de su niñez.

En relación a delegar responsabilidades en los hijos podríamos ubicar dos extremos: por un lado los padres que –conciente o inconcientemente- sobrecargan a sus hijos de tareas y preocupaciones, y por el otro, los padres que, sobreprotegiendo a los hijos, frustran su sentido de autoestima y autonomía. Vamos a ver como estos desbalances interrumpen el ciclo de las necesidades de los hijos. Y como, a su vez, el origen de estos comportamientos en los padres muchas veces reside en una desregulación o una desconexión con las propias necesidades.

Identificar, trabajar hacia un objetivo y satisfacer nuestras necesidades es fundamental para la salud integral de toda persona. En la base de la mayoría de los problemas personales e interpersonales se puede identificar una necesidad no reconocida, no validada o no satisfecha. No estamos hablando de los deseos y los “quieros” del ego, que pueden ser querer un coche nuevo, querer ganar más dinero, querer una pareja o hijos, querer tener más que los demás. Sino de los profundos anhelos, de las necesidades genuinas del cuerpo y el alma. Que pueden ser también, ganar más dinero, tener una pareja o hijos. El punto es discriminar si el deseo viene de un ansia profunda, o de un mandato social de lo que es correcto y apropiado. En parte, el conflicto tiene que ver con que nuestra sociedad no nos enseña a reconocer nuestras verdades, sino que nos impone las cosas que tendríamos que querer y tener para ser felices y ser aceptados.

Conocerse a uno mismo y entender las propias necesidades es clave para pensar cómo y por qué delegamos responsabilidades en los hijos. Es sano dar estas tareas a los chicos cuando pensamos que es sano para ellos, que fomenta su crecimiento. Cuando los padres se confunden, y dan responsabilidades porque ellos mismos no quieren o no pueden asumirlas, o no dan responsabilidades por miedo, o por su propia dificultad de soltar, aparecen los riesgos en el desarrollo de los hijos. El límite, el punto a observar siempre es: ¿de donde sale esta decisión? ¿Qué necesidades estoy identificando e intentando satisfacer a través de esta decisión? ¿A quién estoy mirando cuando delego, o no delego esta responsabilidad?

El descanso activo

Podríamos entender el ciclo vital de las necesidades en base a cuatro etapas de movimiento: descansar, empujar, alcanzar y recibir¹. El primer momento está centrado en conectarse con uno mismo, en un descanso activo, para dar lugar a que la necesidad genuina emerja. Es un descanso en contacto, en el que disminuimos las voces de la mente y nos relajamos en nuestro cuerpo y en el entorno. Damos espacio y nos permitimos entrar en contacto con nuestro ser y con el momento presente. Este descanso en contacto y con apertura es la base de nuestra capacidad de ser efectivos en el mundo, ya que no es posible actuar correctamente sin entendernos a nosotros y a nuestro entorno.

Enseñar y dar espacio a los niños para que puedan atravesar este primer momento es clave. En una sociedad que privilegia la acción y parece no encontrar valor en el descanso, la pausa, la paciencia y el silencio, crear un entorno seguro en el que los chicos puedan entrar en contacto consigo mismos es un gran regalo.

La disrupción de este descanso en contacto puede darse de dos maneras opuestas. Un caso ocurre cuando los padres están seriamente deprimidos u ocupados, y los hijos entran a hacerse cargo de las necesidades de los padres. De afuera, esto puede verse como un niño sobre adaptado, que se porta demasiado bien y que “cuida” de alguno o ambos padres. Hemos visto muchos casos de este tipo. Una mujer con la que trabajamos contó que, cuando tenía nueve años, sacaba dinero de la cartera de la madre, iba al mercado a comprar comida y preparaba la cena para sus hermanos. La madre la felicitaba, y ella se sentía muy contenta y orgullosa de ser “adulta”. Pero profundizando en este punto, descubrió el dolor de no poder ir a jugar con sus amigas porque tenía que volver a su casa para alimentar a sus hermanos, y el profundo enojo de haber sido privada de una niñez sin preocupaciones adultas.

El caso opuesto sucede cuando los padres no pueden ver a sus hijos como personas diferentes a ellos, y proyectan sus propias necesidades en ellos. El típico caso es “ponte un sweater porque tengo frío”. Aquí el daño consiste en no respetar y fomentar la sensación de autonomía. Y en no enseñar a los niños a conocerse y a validar su propia experiencia, y a encontrar su propia fuerza. Lo que ocurre a veces es que los padres no pueden asumir sus propias debilidades y proyectan su parte débil en los hijos. De esta forma, asumen el rol de “el que puede, el que es fuerte” y fuerzan al hijo al rol de “el que no sabe, el que es débil y necesita ayuda”. El origen de este desbalance también puede ser encontrado en un no reconocimiento de la necesidad de pedir ayuda o de descansar en los padres.

En ambos extremos, lo que se disrumpe es la capacidad de los niños de conectarse consigo mismos e identificar sus necesidades, para luego actuar de acuerdo a ellas. Para los padres, esta pausa antes de actuar también puede ser un recurso para discernir de donde viene una determinada decisión, y cual es la necesidad que intenta satisfacer, para así poder corregir o reafirmar la acción.

El reconocimiento de los límites.

¹ Adaptado del trabajo sobre las cinco acciones fundamentales de Susan Aposhyan.

Luego de conectarse con uno mismo, la segunda etapa en el ciclo de las necesidades es empujar. Empujar es la acción de separarse del entorno y encontrar los propios límites. La acción física de empujar nos vuelve el cuerpo más denso y firme. Este momento tiene que ver con la habilidad de mantener nuestras barreras y auto-sostenernos. Para los niños, tiene que ver con separarse de sus padres y comenzar a desarrollar su individualidad. Si no se les enseña que sus límites, sus “no”, tiene validez, la construcción de su sentido de sustancia y valor puede verse afectado.

De vuelta, aquí es muy importante desarrollar la capacidad de ver a los hijos, y entender y respetar que sus necesidades no son las mismas que las de los padres, ni son las mismas que sus padres se imaginaron que ellos iban a tener. Resulta clave preguntarse, cuando un niño dice “no”, si la responsabilidad que se le está dando está en beneficio de su crecimiento, o si tiene origen en una tarea que el padre no quiere asumir. Un ejemplo de esta situación es el de una mujer con la que trabajamos el trauma de que, cuando era chica, la madre la mandaba a ver si el padre tenía el pelo mojado cuando llegaba de trabajar, porque sospechaba que tenía una amante. Cuando ella se negaba, la madre le decía que evitar que el padre las abandonara era responsabilidad de las dos.

En un artículo previo hablamos de que el amor implica contacto y espacio. Las personas necesitan tanto la posibilidad de estar cerca y recibir calidez, como un derecho a ser y un momento para sentir su espacio. Hay veces que ofrecer esta posibilidad de separarse y ser uno mismo es exactamente lo que los niños necesitan. Respetar los límites de los hijos fomenta su confianza y su sentido de individualidad y auto-sostén. Les enseña a defenderse y a no dejarse dominar o manipular por los demás.

Salir al mundo.

El tercer movimiento es el de extenderse hacia fuera, el de moverse hacia algo deseado, el de alcanzar. Se manifiesta a través de la curiosidad y los deseos, e implica el movimiento de salir al mundo a buscar lo que queremos. Nos saca del lugar conocido y nos impulsa hacia lo nuevo. Nos permite conectar con otros, tomar un riesgo, visualizar un objetivo. Sin el soporte de los momentos previos, sin conocer nuestras necesidades y fortalecer nuestros límites, salir al mundo se convierte en un movimiento sin soporte en el que tropezamos hacia las cosas sin firmeza. O puede tornarse en una búsqueda de soporte en los demás, de apoyo externo. Si no se les enseña a los niños a desarrollar las capacidades previas, salir al mundo se convierte en una actividad inestable, aparejada con una sensación de no tener base y no saber qué buscar o qué querer. Aquí es cuando las personas adoptan los modelos que ofrecen la televisión y las publicidades: sienten el vacío, el anhelo de algo, pero no saben de qué. Y si nunca aprendieron a buscar dentro de ellos mismos, empiezan a buscar afuera, y alcanzar objetivos que tienen origen en el “quiero” mental.

Muchas veces, lo que ocurre, es que intentamos alcanzar las cosas que creemos que van a hacer que los demás nos quieran o acepten. Si no aprendimos a entrar en contacto con nosotros mismos, probablemente aprendimos a sintonizar con los que querían nuestros padres, y aprendimos a moldearnos para que nos acepten. El problema de esta sobre adaptación es que implica una desconexión con nuestras verdaderas necesidades. La consecuencia es que, por más que hagamos mucho o tengamos mucho, nunca nos sentiremos satisfechos, porque no es lo que realmente ansiábamos o necesitábamos.

El rol de los padres en este momento es fomentar, incentivar y sugerir. Ayudarlos a creer en sí mismos y darles espacio para explorar. El problema surge cuando, por miedo

o por sus necesidades propias, los padres hundan los sueños de los chicos. De vuelta, aquí cabe preguntarse, ¿a quién estoy cuidando cuando tomo esta decisión?

Aprender a recibir.

La conclusión del ciclo de las necesidades es el movimiento de agarrar, recibir e integrar. Es el momento de celebrar cuando un hijo saca una buena nota en la escuela, o alcanza algo para lo que trabajó y se esforzó. Enseñar a los chicos a disfrutar de sus logros y a tomar un momento para nutrirse de la sensación de satisfacción es clave para que el ciclo de la necesidad se cierre. Las personas que no desarrollaron esta etapa son las que siempre sienten que les falta algo, que quieren más, que nada es suficiente. Volver a la tranquilidad luego del momento de esfuerzo es parte del equilibrio que nos permite vivir satisfechos y felices. Como padres, es importante ver que las responsabilidades de los hijos tengan una contrapartida de descanso, integración y juego. Conectar con nuestros verdaderos anhelos y entender qué es lo que realmente necesitamos es clave para que tener una buena vida. Y ayudar a nuestros hijos a saber quiénes son, qué es lo que les da alegría y darles permiso de ser es el mejor regalo que les podemos dar.