



ELS PARES QUE ESTIMEN MASSA (L'excés parental)

En un món en el qual tants xiquets són maltractats i abandonats, els pares que estimen tant els seus fills, que farien qualsevol cosa per ells, semblen ideals. No obstant això, aquests pares comparteixen una diària experiència de mal, ansietat i dolor emocional, que prové de la manera en què, habitualment, pensen i es comporten respecte als seus fills. Per als pares que estimen massa, la preocupació és un company constant. Res és massa difícil si es tracta d'ajudar un fill. Consideren com a pròpies les responsabilitats dels seus fills. Descuren els seus interessos per a estar en tot moment a la disposició del fill. Els xiquets que tenen aquests pares esforçats i ben intencionats, és a dir, "excessivament paternals", arriben a ser adults que se saben estimats però que, al mateix temps, viuen amb una càrrega d'ansietat, culpa i dependència que pot ocasionar-los una discapacitat emocional.



Què significa estimar massa?

Considerem amb més deteniment les característiques del progenitor que estima i dona massa:

- excessiva implicació en els esdeveniments de la vida dels seus fills, implicació que no cessa quan aquests es fan adults. Busquen controlar els



seus pensaments i accions i desitgen inconscientment modelar-los d'acord amb la imatge de les seues més altes expectatives sobre si mateixos.

- desig obsessiu de ser un "bon progenitor" i de criar "bons" fills.
- gran ansietat sobre els èxits i fracassos dels seus fills; el sentiment que els seus fills són capaços de molt més.
- se senten culpables i angoixats quan els seus fills tenen un problema i se senten obligats a resoldre els problemes dels seus fills.
- senten ira i desconcert si la seua ajuda i suggeriments no "curen" els problemes dels seus fills.
- fan pels seus fills el que aquests podrien fer per si mateixos.
- senten el sofriment dels seus fills més intensament que ells mateixos.
- situen les seues necessitats pròpies en últim terme.
- consciència que la constant ansietat que senten pels seus fills els roba gran part de l'alegria de ser progenitors.
- els pares que estimen massa estan més preocupats per l'extern i comparen ansiosament els seus fills amb altres xiquets.

La capacitat per a ser "excessivament paternal" no es dona en funció de la riquesa, ni del nivell o posició social, ni tampoc té molt a veure amb el temps que es passa amb els xiquets, sinó més aviat amb les hores passades meditant, pensant i preocupant-se per ells; "ser excessivament paternal" no significa necessàriament malcriar els xiquets, encara que aquest pot ser el resultat. És una desmesurada implicació, d'intens contingut emocional, tot això associat amb una necessitat de controlar el xiquet. Estimula una dependència mútua tan potent com dolorosa.

SI ERES UN PROGENITOR QUE ESTIMA MASSA, QUÈ FER?

Canviar qualsevol esquema familiar requereix desig, persistència i valentia. Si et veus a tu mateix/a com un progenitor que estima massa i desitges canviar, els següents passos seran d'utilitat:

Deixar de tractar de ser el progenitor perfecte

És tan impossible que arribes a ser el progenitor perfecte com que els teus fills arriben a ser els fills perfectes. La perfecció és una il·lusió i un perfecte embull per al fracàs. No necessitem ser perfectes per a criar bé els nostres fills. Des del punt de vista emocional és normal esforçar-se per a ser un progenitor prou bo. Els pares prou bons satisfan les necessitats dels seus fills sense entremetre's en cada drama de la seua vida; estimulen la



fortalesa i les qualitats interiors dels seus fills sense preocupar-se massa per l'exterior ni per establir comparacions amb els altres; estimen la independència del seu fill adonant-se que la separació emocional d'ells és un saludable pas cap a la maduresa.



Els xiquets no necessiten mares i pares perfectes, necessiten mares i pares feliços.

Per a començar a trencar els teus esquemes de perfeccionisme comença amb els següents passos:

- Deixa de torturar-te pels errors que comets. Els teus fills no necessiten que sigues perfecte. Tenen una increïble plasticitat. El vincle instintiu entre pares i fills és prou fort, permetrà uns quants errors de totes dues parts.
- Deixa d'estar rumiant i de pensar llistes de coses que hauries d'estar fent per a millorar la vida del teu fill. Enfoca la teua atenció a relaxar-te i gaudir amb els teus fills tal com són.

Aprendre a acceptar-se i valorar-se cada dia

Més d'u vam aprendre en la infància que sentir-nos importants, reconèixer els nostres mèrits o mostrar algun senyal d'autosatisfacció estava malament. No obstant això, és molt important que puguem aprendre a valorar-nos i acceptar-nos a nosaltres mateixos. Com més valor i amor ens



donem, menys necessitarem dependre dels assoliments dels nostres fills per a reforçar la nostra autoestima.

- Fes una llista de les teues 10 millors qualitats. Mira la llista cada dia.
- Reconeix els teus mèrits almenys cinc vegades al dia.
- Una manera de combatre un sever crític interior és el de practicar afirmacions positives sobre u mateix, enunciats positius que s'expressen en el moment present. Per exemple: "M'accepte a mi mateix tal com soc". Quan comencem a repetir habitualment missatges positius sobre nosaltres mateixos, podem començar a desafiar i canviar els nostres pensaments interiors. Sigues persistent en això.

Acosta't a aquells que poden ajudar

Concorre a un seminari, cursets, a qualsevol reunió; tal vegada una conferència sobre acompliment eficaç dels pares, tal vegada un grup d'ajuda integrat per pares. Quedaràs sorprès de la seguretat que pots sentir estant amb persones que han passat pel mateix que tu i saben exactament com et sents.

Desenvolupar la pròpia xarxa de sustentació i interessos saludables

Els pares excessivament involucrats encaren la vida amb una gran estreïtor de mires. La seua atenció està centrada quasi sempre en els seus fills. No veuen que hi ha molts rols i opcions en la vida. Si desitges disminuir el grau d'involucració en la vida dels teus fills, ocupa't més del desenvolupament d'altres rols en la teua vida. Quan enfoquem l'atenció sobre les nostres necessitats, no estem abandonant-ne unes altres.

Molts pares dedicats creuen erròniament que el pare perfecte hauria d'estar sempre ocupat a satisfer les necessitats dels seus fills i que és egoisme ocupar-se de les pròpies. La veritat és, no obstant això, que per a ser el millor progenitor possible hem de parar atenció a les nostres pròpies necessitats; pots sentir-te culpable. Digues a tu mateix la següent frase: *"Com més em done a mi mateix, tant més tindrè per a donar als altres; quanta més felicitat hi haja dins de mi, tanta més podré compartir; quan els meus fills vegem que em done a mi mateix, aprendran a donar-se a si mateixos"*

Desconnectar el pilot automàtic

Sempre reaccionem. En lloc de prendre'ns temps per a pensar acuradament un problema, ens sentim obligats a entrar en acció. Regulats per



les nostres emocions, moltes vegades som incapaces d'utilitzar la lògica. Ens capbussem en la primera solució que ens ve a la ment. Reaccionem i, moltes vegades, la manera en què ho fem no és en el nostre millor interès ni en el dels nostres fills.

Alguns dels problemes dels nostres xiquets són seriosos i seria desitjable la nostra intervenció. Uns altres es resoldran sols amb tota naturalitat; l'única cosa que necessiten és temps i no hi ha per què preocupar-se. Mentre criem els nostres fills ens veiem confrontats amb una inacabable successió de problemes. Si ens involucrem en cada detall de la vida del nostre fill, és probable que creem més problemes dels que intentem resoldre.

La reacció exagerada és la pedra angular de l'excés parental. La resposta no radica a ignorar els teus fills i els seus problemes, sinó a vencer les teues pors irreal. Quan pressents que els teus fills estan en problemes, pregunta't si la teua por i ansietat estan basats en la realitat o si estàs magnificant la situació per les teues pròpies pors interiors i la teua necessitat de sobreprotegir-los.

En lloc de saltar per a realitzar una acció, ATURA'T. Pren aire profundament unes quantes vegades i espera uns minuts. Pensa amb tranquil·litat. Aquest temps et permetrà refredar les teues emocions. Rares vegades prenem bones decisions quan estem actuant a partir de la por, l'ansietat o la ira. En situacions d'estrés som més propensos a sobredimensionar els problemes. Si ens permetem tranquil·litzar-nos, podem ajudar millor a nosaltres mateixos i als nostres fills.

Si eres incapaç de calmar-te, crida a una persona que et servisca de suport; no prengues una decisió immediata amb el teu fill. Tria un amic que comprenga la situació però que no estiga emocionalment involucrat. Parla sobre els teus sentiments i escolta'l per a tindre un altre punt de vista. Recorda, quan es tracta dels nostres fills sovint perdem el nostre bon judici. Simplement estem massa a prop.

Pensa que quan deixes de reaccionar amb els teus fills, potser ells deixen de provocar-te. El control convida a la resistència.

Aprendre a renunciar al control

Si et fas càrrec dels problemes dels teus fills, ells no tenen estímuls per a fer-se càrrec de la seua vida. Considera el següent:

- Controlar en excés els nostres fills és l'escenari per al conflicte i la decepció; en última instància, les persones faran exactament el que volen



fer, i això també és cert per als nostres fills. Es portaran de la manera que satisfaga les seues necessitats i només canviaran quan senten la necessitat de canviar. La vertadera motivació només arriba des de dins, i a l'única persona que pots canviar és a tu mateix.

- Deixa de donar consells i d'enfocar l'atenció sobre els aspectes negatius, obsessionant-te, preocupant-te i imposant el teu propi punt de vista. No has de deixar d'estimar-los o de cuidar-los, però sí deixar de controlar-los. Distingeix entre les responsabilitats dels teus fills i les teues. Comença per advertir quines són les obligacions dels teus fills de les quals tu et fas càrrec automàticament. Reconeix que la por que t'espenta a fer-te càrrec d'aqueixes responsabilitats es desprén de la creença inconscient que els teus fills no són capaços d'arreglar-se-les sols. Vols assegurar-te el resultat perquè és dur veure patir els teus fills. I, no obstant això, paradoxalment, com més et fas càrrec, menys els permet experimentar el seu propi sentit d'aptitud.
- Fes un pla d'acció; conversa amb ells i defineix quines tasques corresponen a cadascun. Això pot obrir línies de comunicació cap a una relació millor.
- A mesura que els teus fills creixen, les teues estratègies han de canviar i adaptar-se. Cada any que passa el xiquet ha de fer-se càrrec de majors responsabilitats. Conserva en la teua ment que l'objectiu últim de la tasca parental és preparar els fills per a la seua independència.

Deixar de cedir

Disciplinar un xiquet és difícil per a la majoria dels pares. Per als pares que estimen massa és encara més dur. Quan estem tan dedicats als nostres fills, el mer pensament de fixar-los límits i permetre que pesen les conseqüències, ens produeix sentiments de culpabilitat.

Pel fet que sentim que els nostres fills són tan especials suposem que mereixen un tractament especial. Els nostres fills són les excepcions a la majoria de les regles. Els donem tot i trobem una manera de perdonar-los per qualsevol cosa.

En el pitjor dels casos es converteixen en experts manipuladors esperant que amb queixes o plors trobaran l'eixida per als seus problemes i sentint que tenen drets especials per a rebre favors de tot el món. Molts acaben sent xicotets tirans que mai es responsabilitzen per les seues accions i senten contínuament que tothom els maltracta.



La manera més eficaç d'ensenyar als nostres fills és utilitzar la seua experiència directa; les conseqüències naturals són notables educadors. El xiquet que es nega a menjar el seu sopar aprendrà què és tindre gana. El xiquet que deixa el seu joguet al carrer sabrà què és perdre'l. Aquests records duren tota la vida.

Descobreix les teues expectatives no realistes

Cap pare pot ser completament objectiu quan es tracta del seu fill. Cadascun de nosaltres està influït per la seua història personal, les seues necessitats interiors i els seus valors culturals. Inconscientment imposen les nostres expectatives sobre els altres. Els nostres fills són els qui es veuen més afectats per aquestes expectatives projectades. A què es deu això?

- Qüestions no resoltes del passat: els xiquets poden ser un mitjà de reprendre temes no resolts de la nostra joventut.
- Les nostres pròpies necessitats: si sentim que fracassem en la vida, podem intentar compensar-ho pressionant els nostres fills perquè aconseguisquen èxits excessius.
- Comparacions amb els altres: quan tractem de pressionar els nostres fills més enllà del seu nivell normal d'habilitat, els estem donant un potent missatge que no són prou bons. En conseqüència, la seua autoestima baixa. Per a evitar el joc de la comparació, sostingues les habilitats úniques dels teus fills. Estimula'ls dins d'expectatives raonables. Recorda: l'autoestima es construeix des de dins.
- Falta d'experiència: la nostra societat ens prepara per al desenvolupament de quasi qualsevol destresa excepte la més important: la de ser pares. Ara més que mai existeixen tremends recursos; llibres sobre una àmplia varietat de temes educatius, cursets, xarrades, grups de suport, escoles de pares, etc. L'orientació individual i grupal està més difosa i acceptada. Aprofitar aquests recursos pot ajudar-te a ser un progenitor més realista i segur.

Aprendre a comunicar-se eficaçment

Per a comunicar-nos eficaçment amb els nostres fills, necessitem estar oberts a les nostres emocions i ser capaços de compartir la veritat d'una manera que ells puguin sentir i comprendre.



Els vertaders sentiments dels nostres fills ens posen nerviosos. Si els nostres fills senten d'una manera diferent de nosaltres, això significa que estem separats, i això pot resultar-nos difícil de manejar; ens fa sentir fora de control. La comunicació s'interromp quan tractem de controlar el que sentim. Pautes per a una comunicació eficaç:

Escotar activament: això significa demostrar als teus fills que realment els has escoltats; una manera és reflectir el seu sentiment, parafrasejar, posar en les teues pròpies paraules el que acabes de sentir. Fes-li preguntes per a comprendre realment què li passa al teu fill, abans de saltar amb una indicació.

Mostrar empatia: posar-te en el seu lloc, entendre i sentir realment el que ell està sentint, encara que no estigues d'acord amb el que haja dit.

Compartir sentiments: perquè ells estiguen més disposats a confiar en tu i a obrir-se amb tu quan arribe el moment.

Parlar en primera persona: els enunciats afirmatius no produeixen culpa. Els sentiments expressats en primera persona fan que cadascun prenga la responsabilitat dels seus propis sentiments i que les relacions es facen més honestes i menys manipuladores.

No permetre que els teus fills t'exploten

Alguns pares s'adonen dels defectes i imperfeccions dels seus fills. Però en lloc de creure que aquests han de canviar i adaptar-se, pensen que la resta del món hauria d'emmotllar-se i ser més comprensiu.

La majoria adopta una postura intermèdia; són pacients amb els seus fills problemàtics esperant que algun dia el xiquet canviarà. Mentre esperen, alguns pares accepten l'impensable. Viuen amb els seus fills violents i enfadats que trenquen i destrueixen tot en els seus arravataments, que són uns autèntics tirans en la família. Si t'identifiques amb aquesta mena d'acceptació pacient de l'inacceptable, el teu primer pas serà revisar la teua creença bàsica que si tractes amb suficient obstinació el teu fill es transformarà en allò que tu vols que siga. Deixa de pensar que si l'hagueres estimat més moltes coses haurien sigut diferents. Ja has estimat massa. La teua tasca és prendre distància. Abandona tanta força de voluntat. No pots controlar-ho tot. Enfoca la teua atenció sobre el que tu necessites.

Hi ha alguna cosa que es diu "despreniment". El despreniment es recolza en la premissa que cada persona és responsable de si mateixa, que no podem resoldre els problemes que no està en nosaltres resoldre i que



preocupar-se no ajuda. Si les persones han creat els seus propis desastres, els permetem que s'enfronten amb els seus resultats. Deixem que siguin els qui són.

Molts de nosaltres trobem difícil el despreniment perquè estem convençuts que els nostres "fills problemes" ens necessiten. En canvi, necessiten responsabilitzar-se de la seua pròpia vida.

Deixa de buscar la causa en tu mateix. Deixa d'enumerar tot allò que podries haver fet d'una forma diferent. La clau d'això és permetre que la conducta en qüestió deixe de ser el teu problema i passe a ser el problema del teu fill, encara que sone molt dur.

Deixa de tirar un cable als teus fills; un jove a qui es permet practicar conductes destructives és algú a qui més tard es rescata de les conseqüències d'aquestes. En lloc de buscar noves fonts d'ajuda per al teu fill quan tot ha fracassat, cerca noves fonts d'ajuda per a tu mateix.

Pas a pas

Habitualment, es considera que qualsevol classe de creixement personal es realitza fent dos passos cap avant i un cap endarrere. Esperar el canvi de la nit al dia és l'avantsala del fracàs. Mirar el canvi de la teua personalitat és com tractar de veure el creixement del pèl. No sembla ocórrer res fins que un dia has d'anar a la perruqueria. Si conserves aquesta idea tan senzilla en la teua ment, t'estalviaràs l'angoixa i la frustració d'expectatives no realistes sobre tu mateix.

El camí al canvi està pavimentat de xicotets èxits. La vida és un procés, i els errors són una oportunitat per al creixement.