

Cómo promover la fortaleza en nuestros niños y jóvenes. El rol de los especialistas en salud mental.

How to promote strength in our children and youth. The role of mental health specialists.

Dra. Esperanza Habinger
 Editora Revista SOPNIA

Hace poco tiempo, me topé con un artículo de divulgación general para padres escrito por Alejandro Schujman, psicólogo argentino, terapeuta familiar. El artículo me pareció muy aportador porque aborda un aspecto central de la crianza en esta era postmoderna.

Aquí va un extracto:

“Me quedé en casa, la entrevista de trabajo me aterraba. Voy a ver si mis papás me consiguen algo”.

“Mi novia me dejó hace dos meses y no puedo ni asomar la nariz fuera de mi cama”.

“Me duele el estómago hace una semana, tengo mi examen de ingreso y no puedo ni pensarlo”.

“Relatos de jóvenes que frente a las exigencias del mundo adulto y sin el sobreamparo de sus mayores no pueden gestionar los conflictos del vivir y se paralizan frente a la adversidad, por pequeña que sea. Por supuesto que no queremos, ni padres ni especialistas, promover la ausencia de estrategias de afrontamiento. Sin embargo, sucede, desde hace varios años y de manera creciente. Refleja el sentimiento de la mayoría de las madres y padres, que darían todo lo que tienen para evitarles el sufrimiento. Pero, si no les enseñamos a sufrir, no les enseñamos



a vivir. Cuánto cuesta dejar que lo que tenga que pasarles lo gestionen ellos mismos, que lo que tengan que sufrir sea parte de su vida. De nada sirve si los padres salimos a cubrir y resolver todo lo que de pequeños les va pasando. Después crecen y quedan desvalidos, sin haber adquirido las herramientas en el transcurso del proceso de crecimiento, dado que nunca batallaron ellos mismos con las dificultades que les aparecieron en el camino. Como queremos que sean felices, nunca les enseñamos a sufrir. Cuánto cuesta, porque los vemos pequeños, a menudo mucho más pequeños de lo que son. Y crecen tan rápido. Pero hay algo que es fundamental recordar: los hijos nos precisan de una manera cuando son pequeños, y de otra forma, muy distinta, cuando crecen. Cuando los hijos crecen, lo interesante empieza a estar por fuera de la órbita

de los padres y es justamente entonces cuando tenemos que **ser lo que ellos precisan**, y no lo que queremos y necesitamos (evitarles todo dolor). Paramos justo en ese equilibrio de dejarlos ir, acompañar y, una vez más, estar cerca para cuidarlos, pero lejos para no asfixiarlos”.

“Aquí algunas ideas para que los adultos estimulen en sus hijos la capacidad de lidiar con las dificultades: **no confundamos lo que piden con lo que precisan**. A veces piden cosas (tecnología, juguetes) pero precisan límites, afecto, tiempo; **no hablemos por ellos**, cuando les preguntan a ELLOS dejemos que sean ELLOS los que respondan, recuerdo a una mamá que decía que el hijo se ponía nervioso cuando le hablaban personas poco conocidas por lo que ella inmediatamente contestaba por él. Con ese sistema privaba al niño de familiarizarse con esa experiencia hasta que pudiera ir naturalizándola; **diferenciamos nuestros deseos y proyecciones de los de ellos**. Pongamos el oído en lo que les despierta pasión, más allá de lo que “deben” hacer y, lo más difícil; **soportemos** nuestro impulso de resolver por ellos”.

“Hace unos años un muchacho de 16 años, grandote y rugbista protagonizó la siguiente escena en una entrevista familiar: con su madre sentada a su lado estiró su pierna derecha, la puso sobre la rodilla de la mujer y ordenó: **“Cordones”**. Las manos amorosas de su madre se dirigían a sus botas cuando mi cara y mis gestos la detuvieron. “¿Es cierto?”, pregunté. Colorada ella, imperturbable él. Un muchacho con casi todas las materias del colegio bajas, muy inteligente pero sin capacidad alguna de resolver por *motu* propio. Y claro, si hasta los cordones le ataba esta mamá”.

Hijos que no saben crecer por padres y madres que no pueden soltar.

¿Y cómo manejamos nosotros, los especialistas, las situaciones donde los chicos se sienten complicados?, ¿estamos usando estrategias como licencias escolares, cierres anticipados de año o de semestre, sólo en situaciones que tenemos certeza que el niño o adolescente no podrá lidiar con ello? ¿o compartimos también con los padres la necesidad de evitarles cualquier situación que les signifique algún grado de malestar? ¿Dedicamos tiempo y energía para mostrarle al niño o adolescente que lo consideramos capaz de ir lidiando con los temas que le tocan?, ¿y que un cierre anticipado se registrará en él como una suerte de debilidad donde no pudo lidiar con lo que le tocaba, a diferencia de sus compañeros?, ¿no saldría fortalecido y empoderado al buscar las estrategias necesarias para poder manejar los inconvenientes de ese período? ¿Por qué pasa en la actualidad, y cada vez más, que los mismos adolescentes y/o sus madres, vienen con el objetivo explícito de obtener un certificado médico para cerrar el semestre? ¿Estamos promoviendo el desarrollo de estrategias en los niños y adolescentes que promueven la fortaleza? ¿o promovemos la fragilidad?

Les invito a expresar sus opiniones en relación a este y otros temas que sean relevantes para nuestro quehacer clínico. Compartir la experiencia siempre es un aporte.

El equipo editorial de la revista les desea un nuevo año donde se sientan tranquilos y sólidos para enfrentar los desafíos del camino y donde además puedan disfrutar todo lo bueno y bello con que también se encontrarán.

Un abrazo