¿Tu infancia afecta la forma de educar a tus hijos?

Martes, 29 de agosto de 2018

¿Te has preguntado por qué algunos padres conservan el sentido del humor frente a la mala conducta de sus hijos, mientras que otros padres gritan? ¿Por qué algunos padres se autocritican, se preocupan y dudan, mientras que otros se relajan y disfrutan más a sus hijos? Algunas veces, se trata solo de nuestro nivel de estrés; sabemos que cuando estamos bajo estrés somos menos tolerantes.

Sin embargo, son nuestros pensamientos y actitudes los que determinan la manera en la que interpretamos la situación. Es por eso que mientras un padre responde a las groserías de su hijo con tranquilidad y curiosidad para entender por qué está tan enojado, otro se altera y asume que ese comportamiento es peligroso y debe suprimirlo. Ni siquiera nos damos cuenta de esas creencias, las cuales normalmente son inconscientes y las aprendimos desde la primera infancia, por ejemplo:

* Si nuestros padres reaccionaban con dureza cuando nos enojábamos, aprendimos que eso era una situación grave, y es por eso que ahora sentimos que debemos atacar o huir cuando nuestro hijo se enoja. Pero, ¿cuál es el punto? Que cuando estamos en modo de ataque, nuestro hijo parece el enemigo.
* Si no nos trataron con respeto cuando éramos pequeños, podemos convertirnos en esos adultos que creen que los demás no los respetan, lo que nos llevaría a reaccionar con ira a la menor muestra de falta de respeto, incluso si viene de un niño de tres años.
* Si como niños sentimos que no éramos lo suficientemente buenos, probablemente nos pondremos estándares muy altos y tenderemos a autocriticarnos. Lo que es peor, el perfeccionismo siempre estropea el amor incondicional que nuestros hijos necesitan y ellos sienten cuando no los aceptamos como son.
* Si sufrimos acoso (*bullying*) o fuimos excluidos socialmente, podemos sentirnos irritados cuando nuestro hijo tiene problemas para socializar, lo cual hace más difícil ayudarlo de manera constructiva.

¿Todos tenemos detonantes?

Aparentemente todos tenemos, a menos que hayamos trabajado mucho en nosotros. No importa que tan amorosos y comprensivos fueron nuestros padres, la mayoría de nosotros sacamos conclusiones de nuestras experiencias de la infancia que no nos sirven. Es probable que hayas experimentado algo muy abrumador y por lo tanto tu cerebro no fue capaz de procesarlo en la manera en que usualmente lo hace, es decir, incorporar la memoria en una red neuronal que almacena experiencias similares. Por lo general, cuando procesamos experiencias (esto sucede mientras dormimos), las emociones asociadas a estas se eliminan; es por eso que cuando analizamos las cosas por un tiempo, se vuelven menos molestas.

Sin embargo, cuando un recuerdo es tan desagradable que tu cerebro no fue capaz de procesar como normalmente lo haría, este se queda almacenado así con todas las emociones que sentiste en ese momento. Es por eso que cuando experimentas algo similar, tal vez no exactamente, pero si en la manera en que te hizo sentir, de pronto te inundas de sensaciones que te llevan a reaccionar desproporcionadamente. Esos sentimientos no vienen de esa experiencia actual, sino que fueron almacenados con esa primera experiencia sin procesar, la cual se dispara por la experiencia actual.

Tu mente hace esto por alguna razón. Si tuviste una mala experiencia con una serpiente cuando eras pequeño es más probable que te mantengas a salvo si recuerdas esa experiencia con el mismo miedo que sentiste la primera vez. Por eso es que hay situaciones en las que experimentar un nivel moderado del trastorno de estrés postraumático es útil para sobrevivir.

Sin embargo, esto no funciona así si se trató de una experiencia que te hizo sentir humillado por parte de un profesor. En este caso, ese recuerdo podría ponerte a temblar cuando tengas que hablar frente a muchas personas en una reunión y se vuelve en un problema cuando la primera experiencia te hizo sentir asustado porque tus padres te gritaron o golpearon. Si esos recuerdos se quedaron sin procesar, entonces cuando tu hijo te grita o te pega, se disparan todos esos sentimientos de miedo y de castigo que sentiste cuando eras pequeño, no puedes pensar bien, te paralizas o atacas verbal o físicamente.

La mayoría de nosotros tenemos emociones sin procesar desde la infancia, es decir, estamos guardando de manera inconsciente esos sentimientos y recuerdos en nuestro “equipaje” emocional, el cual detonará a lo largo de nuestra vida y nos mandará directo a nuestro inconsciente. Esto significa que diremos o haremos cosas que no haríamos si estuviéramos completamente conscientes y alerta. Entonces, como se tratan de experiencias de la infancia, nuestros hijos tienen una asombrosa habilidad para irritarnos.

¿Podemos sanar nuestros puntos débiles? ¡SÍ! De eso se trata nuestro siguiente artículo.

Traducido por Alma Alejandra Quiroz Castañeda.