

# ¿Cómo "ver" a tu hijx?

BY: By Daniel J. Siegel, M.D. and Tina Payne Bryson, Ph.D.



La crianza intensa es problemática no solo por la presión que ejerce sobre los padres, sino porque algunas investigaciones sugieren que todo este agotador esfuerzo de los padres puede no ser la mejor manera de criar hijos. De hecho, nuestra investigación y experiencia sugieren que criar niños felices, saludables y florecientes requiere que los padres hagan sólo una cosa clave. No se trata de leer los mejores libros para padres o de inscribir a sus hijos en todas las actividades extracurriculares correctas. Ni siquiera tiene que saber exactamente lo que está haciendo. Simplemente muéstrese. Mostrar significa tener todo su ser, su atención y conciencia, a este momento con su hijo. Cuando nos presentamos, estamos presentes mental y emocionalmente para nuestro hijo en este momento. Naturalmente, nadie puede hacer esto por todos el tiempo, pero la idea es acercar a los padres a estar presentes y conscientes en sus interacciones con su hijo, y hacer reparaciones cuando eso no sucede. La investigación longitudinal sobre el desarrollo infantil sugiere que uno de los mejores predictores de cómo resulta un niño, en términos de felicidad, desarrollo social y emocional, relaciones significativas e incluso éxito académico y profesional, es que ha recibido cuidado sensible y de apoyo temprano en la vida. Creemos que el elemento clave es un adulto que apoyó al niño ofreciendo lo que llamamos las "Cuatro S", ayudándoles a sentirse 1) seguros, donde se sienten protegidos y protegidos de cualquier daño; 2) visto: donde saben que te importan y les prestas atención como realmente son; 3) calmado: donde saben que estarás allí para ellos cuando estén lastimados; y 4) seguro, que se desarrolla a partir de las otras S, por lo que confían en usted para ayudarlos previsiblemente a sentirse "en casa" en el mundo. En el mundo de la hiperparentalidad intensiva, la tercera S - "vista" - a menudo parece quedarse detrás. Todos sabemos que debemos mantener a nuestros hijos seguros y protegidos, y la mayoría de nosotros creemos que debemos calmarlos cuando están molestos. ¿Pero qué hay de verlos realmente?

Conoces los clichés del padre que empuja a su hijo desinteresado a ser un atleta, o la madre que presiona a su hijo para sacar A, sin importar las inclinaciones del niño. Estos son padres que no pueden ver quiénes son realmente sus hijos. Si sucede ocasionalmente en el transcurso de una infancia, no marcarán una gran diferencia: nadie puede ver realmente a un niño el 100 por ciento del tiempo. Pero con el tiempo, la sensación de no ser visto por el niño no sólo puede dañar al niño, sino también al padre y a la relación, lo que crea una realidad desgarradora: hay niños que viven la mayoría de su infancia sin ser vistos. Nunca se siente entendido. Raramente tiene la experiencia de que alguien entiende sus sentimientos, toma su perspectiva, conoce sus gustos y disgustos. Imagine cómo se sienten estos niños: invisibles y solos. Cuando piensan en sus maestros, sus compañeros, incluso sus padres, se les ocurre un pensamiento: "No me entienden en absoluto".

¿Qué impide que un niño se sienta visto y entendido?

A veces, es cuando vemos al niño a través de un lente que tiene más que ver con nuestros propios deseos, miedos y problemas que con la personalidad, las pasiones y el comportamiento individual de nuestro hijo. Tal vez nos obsesionamos con una etiqueta y decimos: "Él es el bebé" o "Ella es la atlética (o tímida o artística)". O "es terco, como su padre". Cuando definimos a nuestros hijos de esta manera, utilizando etiquetas o comparaciones para clasificarlos, evitamos que los veamos por quiénes son. Incluso en nuestros momentos mejor intencionados, podemos caer en la trampa de esperar que nuestros hijos sean algo diferente de quienes realmente son. Podríamos querer que nuestro hijo sea estudioso o atlético o artístico o ordenado u orientado al logro u otra cosa. Pero, ¿qué pasa si simplemente no le importa patear una pelota en una red? ¿O incluso es incapaz de hacerlo? ¿Y si no le interesa tocar la flauta? ¿Qué pasa si no parece importante obtener las mejores calificaciones, o si no se siente auténtico cumplir con las normas de género?

Ver a nuestros hijos también significa estar dispuestos a mirar más allá de nuestras suposiciones e interpretaciones iniciales. Si su hijo está callado cuando conoce a un adulto, puede suponer que está siendo descortés e intenta mejorar sus habilidades sociales. Pero el niño simplemente puede sentirse tímido o ansioso. En lugar de corregir los modales de inmediato, primero debe observar dónde está ahora y trabajar para comprender los sentimientos detrás del comportamiento. El punto es desarrollar una actitud de curiosidad en lugar de un juicio inmediato. Cuando su niño pequeño juega el juego de "vamos a sacar el plato de espagueti de la silla alta", su suposición inicial podría ser que está tratando de sacarle de quicio pero si lo mira a la cara y nota lo fascinado que está por la salpicadura roja en el piso y la pared, puede sentir y responder de manera diferente. Puede que estés tan frustrado por tener que limpiarlo, pero tal vez podrías hacer una pausa y preguntarte: "¿Me pregunto por qué hizo eso?" Si su curiosidad puede llevarlo a verlo como un joven investigador que recopila datos mientras explora este mundo tan nuevo para él, puede responder con intencionalidad y paciencia, incluso mientras limpia su experimento. (Y quizás saque su propia conclusión y deje una toalla la próxima vez que sirva pasta).

Cada niño es un individuo. Cuando nuestros propios deseos y suposiciones nos llevan a percibir a ese niño como algo diferente de lo que es, no podemos verlo claramente. Y si no podemos ver a nuestros hijos, ¿qué queremos decir realmente cuando decimos que los amamos? ¿Cómo podemos abrazarlos como las personas que son? Al final, ver a sus hijos realmente no se trata de ser una especie de super padres. No tienes que leer las mentes o trascender sus defectos o lograr la iluminación espiritual. Y ciertamente no tienes que volverte loco a ti y a tu familia tratando de asistir a todas las actividades extras disponibles. Solo tienes que presentarte, permitiendo que tus hijos sientan que los ves y que estarás allí para ellos, pase lo que pase. Cuando hagas eso, les enseñarás cómo amar y cómo funcionan las relaciones. Es más probable que elijan amigos y parejas que los vean y se presenten para ellos, y aprenderán cómo hacerlo con otros, lo que significa que desarrollarán habilidades para relaciones saludables. Eso es lo que significa ver realmente a sus hijos. Entonces, tal vez algún día, se sentarán con usted con una taza de café y le dirán lo agradecidos que están por la forma en que los vio por lo que eran, y por las formas en que estuviste en su vida.