

¿Se puede demostrar la cólera?

En muchos años de reuniones con padres nadie ha logrado desmentir una sencilla afirmación: “Cada vez que entréis en conflicto con vuestros hijos ya habéis perdido”. Pero es facilísimo dejarse arrastrar cada día a conflictos familiares. Por un simple hecho: siempre es difícil amar.



Los hijos pueden exasperarnos: se burlan de nuestra autoridad y buscan el choque para ver dónde está el límite. Una cierta “agresividad” no es siempre negativa. Para crecer, los niños y adolescentes tienen necesidad de “ensanchar su terreno”. La agresividad positiva lleva a perseverar, a tomar decisiones, a atreverse. Pero debe controlarse y eso los niños no saben hacerlo todavía; por lo que se portan como todos, mayores y pequeños: cuando no obtienen algo se irritan.

El riesgo de la ley del más fuerte.

Muchos piensan todavía que los bofetones son un castigo aceptable. Dicen: “Mis padres me dieron alguna torta y funcionó muy bien” o “yo le doy a mi hijo un sopapo sólo cuando es verdaderamente necesario”.

Se recurre entonces al clásico cachete acompañado por las palabras: “¡Para que aprendas!”. En realidad los hijos no aprenden nada bueno. El azote en el trasero es un sistema que sirve para descargar las frustraciones y la rabia y para enmascarar el hecho de que los padres no logran hacer frente a la situación. Después de todo no es difícil pegar a un niño. Es mucho más difícil explicarle las cosas, que es una operación que lleva a resultados mucho mejores.

Cada acto de los padres es un ejemplo para los hijos. Si fruncís el ceño, también lo harán vuestros hijos; si os ponéis a gritar cuando estáis hartos o frustrados, los niños reaccionarán en consecuencia; si la tomáis a bofetadas cuando estáis fuera de vosotros por la rabia, adoptarán un comportamiento a tono con el vuestro. La táctica para evitar los conflictos debe tener un impacto de largo alcance; las bofetadas duran poco y, por tanto, inducen a los niños a olvidar en seguida la razón por la que se les han dado y, en último término, resultan absolutamente inútiles.

Hoy se añade un peligro; los “héroes” de los niños y de los muchachos, los que exalta la televisión desde el mundo de las canciones y de los videojuegos, son casi todos duros, rebeldes y maleducados, no dejan que nadie les ponga el pie sobre el cuello y reaccionan con violencia ante las imposiciones. No creo que se pueda infravalorar la influencia de estos modelos.

¿Es posible domesticar la cólera?

El verdadero problema consiste ordinariamente en establecer dónde se encuentran los límites de la autonomía y de la confianza.

¿Se puede demostrar la cólera?

Los hijos luchan por ampliar sus márgenes y los padres defienden su corazón y su autoridad. ¿Se puede domesticar la cólera? He aquí algunas técnicas que permiten identificar la propia cólera y reaccionar sin empeorar la situación.

- *Pensarlo antes:* Establecer con atención los comportamientos inadmisibles, los que se admiten y los que se pueden tratar. Tomar esta decisión en pareja. Ambos padres deben estar de acuerdo sobre las reglas que hay que seguir: la madre no puede prohibir a los niños saltar sobre el diván si el padre salta con ellos. Hace falta tener las mismas ideas cuando se establecen las reglas de estar en casa y las posibles sanciones. La educación es siempre un juego de equipo. Los niños deben conocer con claridad lo que está bien y lo que está mal.
- *Dejar pasar el temporal:* Casi siempre la explosión de cólera arranca de situaciones de estrés o cansancio. Cuando se está confundido por el agotamiento de la jornada es difícil razonar con calma. Cuando se advierte la inevitable llegada de la impaciencia es mejor “ponerse en punto muerto” y encarar la situación con un mínimo de sosiego. Cuando hay mucha tensión al final del día, alguna vez es mejor irse a tomar juntos un helado o una pizza, dejando para el día siguiente la solución del problema.
- *Explicar el porqué de la propia cólera sin acusar:* Es muy importante tratar de no herir. Las cicatrices tardan mucho en cubrir la herida. Pero cada uno tiene derecho a hacer saber los motivos de su disgusto: “¡Yo me siento terriblemente furiosa cuando respondes con ese tono!”.
- *Evitar las amenazas y la violencia:* Los castigos físicos no afirman la autoridad, sino la superioridad física del fuerte sobre el débil. No es nada glorioso para los padres y es muy humillante para los hijos. Las amenazas echan gasolina sobre el fuego. Son peligrosísimas las que después no se cumplen.
- *Limitarse al presente:* Es importante evitar los sermones interminables en los que se recapitulan todas las faltas de un mes entero o de toda la vida.
- *Ser breves y precisos:* Limitarse estrictamente al problema. Con los niños, sobre todo, no hay que dejarse envolver en el juego de los “porqués”. Los niños son inagotables. Nosotros, no.
- *Intentar escribirlo:* Escribir nos ofrece la ventaja de poder reflexionar y expresar claramente sentimientos y recriminaciones. A veces una nota dejada sobre la almohada resuelve las situaciones más intrincadas.
- *Saber hacer las paces:* Es importante saber pedir excusas y saber perdonar, pero sobre todo es importante pasar muchas horas felices juntos

Bruno Ferrero

Fuente: Boletín Salesiano. Mayo 2013.