

Ser un padre "suficientemente bueno"

Objetivo

Ayudar a los padres a ver que es poco realista e incluso inútil intentar ser un padre perfecto. En cambio, los padres pueden esforzarse por ser "suficientemente buenos", al tiempo que enseñan a sus hijos habilidades importantes de resiliencia para que aprendan a manejar los inevitables problemas de la vida por sí mismos.

Lo que debe saber

Muchos padres se esfuerzan por ser el padre "perfecto", pensando que pueden moldear la vida de sus hijos para maximizar su potencial de éxito y felicidad. Pero ser un padre perfecto es una tarea imposible y tratar de serlo puede hacer más daño que bien. El popular término "padre sobreprotector" se refiere a los padres que se ciernen sobre la vida de sus hijos, tratando de protegerlos de cualquier problema y estrés. Sin embargo, la sobreprotección de los hijos impide que cometan sus propios errores y aprendan de ellos. Por el contrario, los padres que ignoran o se desentienden o no están disponibles emocionalmente para sus hijos también pueden hacer daño.

Las teorías sobre la crianza de los hijos varían mucho en todo el mundo. El término padre "suficientemente bueno" fue utilizado originalmente por el psicoanalista británico Donald Winnicott ("madre suficientemente buena"). Posteriormente, el concepto fue ampliado por el teórico del apego John Bowlby, quien afirmó que para que los bebés formen un apego seguro, que les ayude a crecer y a afrontar los retos de la vida, el cuidador debe satisfacer las necesidades básicas de alimento y refugio del niño, pero también proporcionarle una sensación de seguridad emocional y una auténtica conexión humana.

Todos los padres tienen defectos. Todos los padres cometen errores. Pero si están fundamentalmente disponibles y en sintonía con su hijo como persona individual y separada, el niño puede crecer de forma óptima hasta convertirse en un adulto independiente, incluso con lo que se denominan "fallos de empatía" o errores de sintonía. Así que no hay que ser perfecto, sólo "humano". Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudar a los padres a conocer los atributos de una crianza suficientemente buena y ofrecerles ideas sobre lo que pueden hacer para ayudar a sus hijos a ser más resilientes.

Qué hacer

Aquí tiene algunos de los atributos de los padres suficientemente buenos para que los revise. En las líneas siguientes, escriba sus reacciones y reflexiones sobre cada afirmación. Puede reflexionar sobre su propia experiencia de niño en relación con sus padres, para aprender más sobre sí mismo como padre.

La perfección es un ideal imposible. Los padres suficientemente buenos no esperan ni exigen la perfección en sus hijos. ¿Qué opina usted?

Los padres suficientemente buenos reconocen que la vida tiene sus altibajos, sus fracasos y sus éxitos. Se reponen de las decepciones y se las toman con calma. ¿Qué opina usted?

Los padres suficientemente buenos no ven a sus hijos como extensiones de sí mismos, ni como objetos para satisfacer las propias necesidades y deseos de los padres. Los hijos son vistos como personas separadas, más pequeñas y dependientes, pero separadas, al fin y al cabo. ¿Qué opina usted?

Los padres suficientemente buenos honran las necesidades y deseos individuales de sus hijos y los tratan con respeto. ¿Qué opina usted?

Los padres suficientemente buenos se esfuerzan por escuchar y comprender a sus hijos tal y como son, en lugar de dictarles o exigirles que sean otra cosa. ¿Qué opina usted?

Los padres suficientemente buenos se preocupan por dejar que su hijo sea un(a) niño(a), en lugar de centrarse en lo que será o conseguirá de adulto. ¿Qué opina usted?

Los padres suficientemente buenos se disculpan si cometen un error; son capaces de ver sus propios defectos y asumirlos. Esto es un buen modelo para sus hijos. ¿Qué opina usted?

Los padres suficientemente buenos no hacen por sus hijos lo que sus hijos pueden hacer por sí mismos. Se sienten cómodos dejando que sus hijos descubran cómo hacer las cosas solos, aunque sea de forma imperfecta. ¿Qué opina usted?

Los padres suficientemente buenos se sienten cómodos estando físicamente presentes con sus hijos, ofreciéndoles tiempo cara a cara, respondiendo a ellos visualmente y sintonizando con su necesidad de ser "vistos" y "escuchados". ¿Qué opina usted?

Los padres suficientemente buenos están disponibles para consolar y calmar a sus hijos cuando están heridos o angustiados y son capaces de tolerar que su hijo experimente algún malestar a veces si no hay peligro. ¿Qué opina usted?

Los padres suficientemente buenos apoyan la independencia y el desarrollo individual de sus hijos y les ayudan a encontrar su propio camino, sus propios intereses y sus propias habilidades y talentos, que pueden ser distintos de sus propios objetivos y deseos. ¿Qué opina usted?

Reflexiones sobre este ejercicio

1. De la lista anterior, ¿qué aspecto de la crianza suficientemente buena le gustaría más trabajar?

2. ¿Cómo le gustaría mejorar sus habilidades de crianza? Esto podría implicar leer, investigar, unirse a un grupo de apoyo, contratar a un entrenador de crianza, asistir a seminarios, ver a un terapeuta.

3. ¿Qué aspectos de su pasado podrían influir o entorpecer su propia experiencia como padre o madre?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podría hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
