

La presión por ser “perfectos” agota a los padres y daña la salud mental del hijo

Nuevos datos asocian la cultura del logro a más ansiedad, estrés y depresión

Mayte Rius



El papel de padres y madres es querer al hijo a pesar de todo y entrenarlo para la vida, llena de imperfecciones - Gemma Miralda

Las grandes expectativas que tienen muchos padres sobre cómo ejercer su maternidad o paternidad y sobre lo que sus hijos deberían hacer conducen al agotamiento físico y emocional de los primeros y a peores comportamientos y más problemas de salud mental en los segundos. Así lo aseguran Bernadette Melnyk y Kate Gawlik, investigadoras y profesoras de la Universidad Estatal de Ohio (EE.UU.) en un informe publicado ayer que mide el nivel de agotamiento de una muestra de padres estadounidenses y cómo impacta su modelo de crianza. Según su investigación, el 57% de los padres dice estar agotado, y el grado de agotamiento que reportan está fuertemente asociado con las expectativas internas y externas, con si se siente un buen padre o madre, el juicio que percibe de los demás, el tiempo que dedica a jugar con sus hijos, la relación que tiene con su pareja y su exigencia respecto a las tareas domésticas.

Gawlick, que puso en marcha la investigación basándose en su experiencia como madre trabajadora de cuatro hijos que lidia contra el estrés y el agotamiento, asegura que las redes sociales tienen mucho que ver con “las grandes expectativas que tenemos para nosotros como padres”, porque en ellas se ve a gente que parece tener todo bajo control y tiempo para que ellos y sus hijos hagan infinidad de actividades, y esa comparación lleva a sentirse juzgado, a exigirse más y a estar agotado. “Y cuando los padres están agotados, tienen más depresión, ansiedad y estrés, y sus hijos también tienen peores comportamientos y menor bienestar emocional”, apuntó Melnyk al presentar el trabajo.

El psicoanalista José Ramón Ubieta subraya que “un padre perfecto es lo peor que te puede ocurrir, es garantía de un trastorno mental, porque nunca vas a poder estar a su altura y eso te va a provocar problemas de autoestima y dificultades”.

“Ser el hijo perfecto ahoga y ser la mamá o el papá perfecto ocasiona mucho estrés, ansiedad, y decepción y culpa si no se logra”, dice Cristina Gutiérrez, investigadora y creadora del método de educación emocional La Granja. Y explica que hace más de una década que viene detectando (y viendo cómo se intensifican) esos efectos del “síndrome de la familia perfecta” (padres que quieren la casa perfecta, el cuerpo perfecto, los dientes perfectos y el hijo perfecto) en las decenas de miles de escolares que cada año participan en las colonias y talleres que organiza.

“Hoy se hace del hijo un proyecto personal, y los padres y madres quieren que su paternidad o maternidad sea de 10, y buscan los mejores libros pedagógicos, que los cuentos que escogen sean perfectos, la mejor escuela, que los profesores y los entrenadores sean perfectos... y van construyendo un castillo de naipes con su plan de padres perfectos que recae sobre los niños, que lo que quieren es que papá o mamá se sientan orgullosos”, arguye. Pone el ejemplo de Óscar, un niño de 10 años que durante unas colonias le dijo que la felicidad de sus papás dependía de él. “Durante años había visto que cada vez que metía un gol o sacaba buenas notas, sus padres eran felices, así que había llegado a la conclusión de que su felicidad dependía de lo que él hiciera”, relata. Y explica que eso pesa sobre la espalda de los niños, y muchos, al llegar a la adolescencia, “no pueden con ello, dejan el fútbol o los estudios, tienen comportamientos disruptivos y rompen el castillo de naipes y ese plan perfecto que tenían sus padres, que no entienden qué pasa.

Ubieta apunta que la actual generación de padres está muy marcada por el efecto de la ciencia en la crianza y por la idea de que todo depende de ellos. “Piensan que tienen una influencia decisiva sobre los hijos, de modo que se sienten muy juzgados y si el niño con cinco años no lee, ya piensan que algo hacen mal o que tiene un trastorno”. A ello se suma, según el psicoanalista, que están inmersos en la cultura del logro, en la idea de que los niños han de ser cada vez más exitosos y rendir más, que si tocan el violín o juegan al tenis han de hacerlo

como un profesional y cuanto antes mejor. “Eso es una forma de desamparo: exigir a los niños rendimiento, que no pierdan el tiempo, es borrar la infancia, lo que esta tiene de tiempo para explorar, para comprender, para progresar... y no para buscar logros”, opina Ubieta. Y llama la atención sobre cómo, al mismo tiempo que se les exige excepcionalidad, se les sobreprotege en otras cuestiones básicas para su desarrollo y autonomía. “Del frenesí se pasa al vértigo, y el resultado son padres agotados y niños con ansiedad”, dice. Y anima a los padres a quitarse presión y no sentirse tan trascendentes: “Son importantes, pero los niños tienen influencias de otros adultos y además deciden cosas por sí mismos; la prueba es que hermanos criados con las mismas pautas siguen itinerarios muy distintos”.

Gutiérrez, por su parte, recomienda a padres y madres que dejen de querer niños perfectos para querer al hijo o hija que les ha tocado, sin basar todo en sus logros. “Pueden empezar por decirles no quiero un hijo diez, te prefiero a ti; el papel de padres y madres es quererlo a pesar de todo y entrenarlo para la vida, y la vida no es perfección”, dice la experta en competencias emocionales.

José Ramón Ubieta: “Un padre perfecto es lo peor que te puede pasar; es garantía de un trastorno mental”

Cristina Gutiérrez: “Hay que querer al niño que les ha tocado, y no basar todo en sus logros”