



Isabelle Filliozat

Psicóloga, psicoterapeuta y autora de “Los padres perfectos no existen”

“Más que procurar ser un buen padre hay que intentar comprender a nuestros hijos”

Experta en relaciones emocionales, nos descubre algunas claves de su forma de concebir la educación infantil, centrándose en los padres y en cómo el inconsciente influye mucho en ellos.

~ Amparo Luque

A GRANDES RASGOS:

- ▶ **Edad:** 52 años.
- ▶ **Profesión:** psicóloga, psicoterapeuta y escritora.
- ▶ **Una pasión:** las ciencias.
- ▶ **Ha publicado:** 12 libros, entre ellos *El mundo emocional del niño: comprender su lenguaje, sus risas y sus penas, Utilice el estrés para ser feliz o Te odio, te quiero: las relaciones entre padres e hijos.*
- ▶ **Un libro sobre educación que recomendaría:** *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, de Adele Farber y Elaine Mazlish.
- ▶ **Fundadora de:** La Escuela de las Inteligencias Relacionales y Emocionales.

¿Cómo educan los padres? ¿Les influye mucho su propia educación?

Inevitablemente, todos los padres están influidos por su propia educación. Por un lado, porque ésta nos ha moldeado, y por otro, porque nuestros padres la han justificado, nos la han presentado como algo que hicieron “por nuestro bien”. Por ello, aunque hayamos sufrido por causa de esta educación, si no la cuestionamos de un modo consciente, es eso lo que continuaremos creyendo.

Además, tenemos registradas en nuestro inconsciente las palabras y actitudes de nuestros padres hacia nosotros. Frente a las emociones y comportamientos de nuestros hijos, nuestro cerebro busca la respuesta... y bucea en sus recuerdos. Así nos sorprendemos al repetir las mismas frases y hacer los mismos gestos que nuestros padres.

¿Nuestros hijos dicen mucho de cómo somos nosotros?

Si sabemos escucharlos, a veces nuestros hijos hablan de nosotros. Tienen arranques de cólera porque nosotros reprimimos la nuestra, se bloquean en matemáticas a la misma edad que nosotros, les aterroriza “la bruja mala” porque no hemos sido capaces de hablarles de

que nuestra madre acaba de morir... Muchas de sus emociones y comportamientos son el reflejo de nuestras propias heridas.

¿Cree que difiere mucho la forma de educar del padre y la madre?

Sí, todavía hay demasiadas diferencias. Las mujeres continúan asumiendo, en su mayoría, casi toda la responsabilidad en la educación de los hijos y por eso a menudo se sienten culpables de todo lo que no funciona. Aunque los estudios realizados sobre los ‘nuevos padres’ muestran que la tendencia a la sobreprotección del niño, a la inquietud y a la dramatización está ligada a la presencia de uno de los de los padres en casa, no al género. A pesar de todo, creo que padre y madre son de géneros diferentes y no hay que perder la riqueza de esta diferencia.

Según el título de su libro, el padre perfecto no existe. ¿Qué errores se cometen con más frecuencia?

Es importante no intentar ser un buen padre, sino dirigir la atención hacia el hijo. Cada vez que trato de ser un buen padre, ¡me miro a mí mismo! Entonces actuo en función de mis criterios, mis automatismos, mis emociones, del cómo me juzgarán... Pero, ¿y el niño?



FOTO: © LEOALIX

Así, el error más frecuente es justamente buscar la actitud "buena", lo que "debo hacer" como padre más que tratar de comprender la situación e identificar las necesidades del niño. Para escoger una actitud educativa pertinente hay que estudiar el problema.

¿Los niños nos ponen constantemente a prueba?

No. Es una creencia muy extendida que nos interesa porque, en cierto modo, nos disculpa: no somos nosotros los que no damos abasto, la culpa es de ellos que nos ponen a prueba. Pero la realidad es que ellos, simplemente, no poseen las capacidades cerebrales necesarias para hacerlo. ¡Nosotros ponemos al hijo mucho más a prueba que a la inversa! Tendemos a interpretar sus comportamientos como insolentes, reivindicativos... al no saber leer sus mensajes. Tenemos pocas nociones sobre las diferentes etapas de su desarrollo.

Todos los padres perdemos el control alguna vez. ¿Qué hacer cuando los nervios nos asaltan?

Irse para tomarse tiempo, respirar fuera de la mirada del niño, fuera, en definitiva, de la presión. Una vez más calmado, puedes reflexionar sobre lo que pasa. Si estás agotado, trata de pasar el relevo a tu cónyuge.

Perdemos el control cuando nos sentimos impotentes. Reconocer esta impotencia nos ayuda a no trasladar esta carga al niño y luego arrepentimos de ello.

Evidentemente tenemos que frenar los impulsos agresivos pero, ¿el cachete es educativo?

No. Una bofetada jamás es un gesto educativo. Es una reacción automática que se nos escapa alguna vez, pero no es educativa. No aprendimos nada de las bofetadas que nos dieron excepto violencia y humillación.

Nuestros hijos tampoco. Una bofetada muestra nuestra incapacidad de decir las cosas de otro modo que no sea el de la fuerza. Nos desacredita ante el niño, hiere su dignidad y rompe algo de la relación de confianza entre padre e hijo. Tras el cachete, el niño necesita reparar su sentido de la integridad y también el vínculo con su progenitor.

Según un capítulo de su libro, querer no es sencillo ¿Todos los padres quieren a sus hijos?

Por desgracia, no. Un padre puede no conseguir querer a uno de sus hijos. Lo desea pero se lo impiden muchas emociones contenidas. Lo más común es que experimente un poco menos de afecto, calidez o facilidad para comprender a un hijo respecto a otro. Siempre es posible reparar esta herida, pero a menudo los padres no lo saben. No dicen nada, ni siquiera se lo confiesan a sí mismos. Se culpan por no poder mostrar tanta ternura respecto a cierto hijo, o acusan al niño de tener un carácter más difícil. Así, puede suceder que el niño muestre ciertos comportamientos como para justificar así su falta de amor. "Mamá no me quiere porque soy malo/agresivo/rebelde...". Insisto, ¡la emoción del amor se puede restaurar! Un psicoterapeuta puede ayudar a un padre e hijo a reencontrar su relación amorosa.

Una bofetada muestra la impotencia del padre, jamás es un gesto educativo

En el libro hay varias situaciones prácticas, le propongo una: en el parque mi hijo se encapricha del juguete de otro niño. Si se lo intento quitar, chilla, llora, me pega y no suelta el objeto. ¿Qué hago?

Antes de "hacer", tengo que intentar comprender. Si no, automáticamente entraré en conflicto con el niño. Al pequeño le posee un deseo mimético hacia el otro por lo que, si el primer niño se pone a jugar con otra cosa, nuestro hijo deja el primer juego para tratar de acaparar el juguete nuevo. Lo que podemos hacer, si el niño es pequeño, es suscitarle una nueva atracción. Y sobre todo, no juzgarlo nunca como egoísta. Si es mayor, puedo intentar que entienda lo que siente el otro niño cuando le quita su juguete, que empatice. 🐾