

Cuando el enfado se hace habitual

Es sabido que hay padres o madres que se encuentran en un estado constante de enfado. Recurren a él para conseguir sus propósitos. Han llegado a esta situación sin darse cuenta e incluso no son conscientes de que ese estado de enfado permanente se manifiesta y crea en los demás de su círculo social y familiar más inmediato un estado de nerviosismo y más en los hijos que suelen recibir, por desgracia, improperios, mensajes inadecuados que producen desorientación.

También suele ocurrir que los padres que recurren con frecuencia al enfado hacen propósitos para no llegar a él y aguantan una situación problemática pero no logran su objetivo y terminan por caer en lo más fácil y casi lo único que saben hacer que es aplicar la fuerza, gritar, las malas maneras, etc. Esto supone una frustración más porque han caído como siempre en la misma situación y les crea malestar interno. Todo esto porque ven que si no recurren al enfado los demás no la toman en serio, los hijos no le obedecen y es una forma de autoafirmarse, adquirir autoridad ante los demás.

En lugar de distanciarse o afrontar las cuestiones y los conflictos en su etapa inicial y aguantar a que el hijo sepa reaccionar y así evitar la reprimenda, recurren a enfadarse para exigir una respuesta. El resultado es el constante enfado.

Lo peor viene cuando deben incrementar constantemente el nivel de enfado para seguir obteniendo autoridad y los resultados deseados. Esto es un peligro porque en algún momento está el límite y por otro lado también es difícil discernir en qué medida hay que enfadarse ante un problema presentado por un hijo.

Lo que ocurre es que el enfado en sí no es malo, al contrario, los hijos deben aprender a reaccionar ante un enfado y asumir el malestar que causa en el otro una situación problemática generada por ellos. En algunas ocasiones, el enfado es la única respuesta razonable ante determinadas situaciones como por ejemplo poner en peligro la integridad física de un hermano; cuando se es desconsiderado con los sentimientos de los demás; o cuando el hijo se niega a atenerse a las decisiones de la familia respecto a cuestiones importantes.

En su día se llegó a decir que era negativo enfadarse y podía herir la sensibilidad del menor. Esta idea provocó que hoy día haya muchos padres teman mostrar enfado. Esta actitud se da en situaciones en que el padre o madre está muy nervioso, “explotaría” de buena gana y no lo hace y ofrecen como respuesta al niño una sonrisa que en muchas ocasiones resulta irónica o burlona con lo que confunde aún más al niño y puede que el resultado obtenido sea más negativo todavía. Si por el contrario los padres no consiguen controlar sus instintos y llegan a mostrar su ira el “terremoto” que se produce es nefasto.

En las situaciones descritas anteriormente, el hijo va controlando su comportamiento y mide o pone a prueba el nivel de tolerancia de los padres. Los padres sensatos se reservan el enfado para cuestiones y comportamientos que realmente lo merecen.

Como en toda reacción humana, si se abusa del enfado llega a perder efectividad. Es como esa alabanza constante que hacemos hacia el hijo cuando realmente no se la merece..., en realidad, no se consigue el efecto esperado de aliviar y reforzar al niño. Con el enfado ocurre algo parecido. El enfado habitual se convierte en rutinario y deja de ser eficaz para conseguir propósitos.

Cuando los padres caen en el enfado habitual y quieren cambiar deben empezar por preguntarse en cada situación vivida si merece la pena que se enfaden. Hubo una vez alguien que nos dijo que para controlar los comportamientos irascibles de los padres es mejor contar hasta 10 antes de responder ante una situación problemática generada por un hijo. Así que ya saben, podría ser una buena forma de comenzar.

El enfado consume una gran cantidad de energía que es mejor utilizar para establecer comportamientos aceptables y evitar los conflictos y así se evita la situación de enfado.

Y es que el enfado se puede predecir. Ocurre frecuentemente que los padres sometidos a una situación en que tienen que estar largos ratos con los hijos, satisfaciendo sus necesidades, cediendo ante sus peticiones, aguantando (mirando hacia otro lado) sus discusiones... Llegan a acumular resentimiento en su interior hasta que por algo trivial, sin importancia, que supone la gota que rebosa el vaso y reaccionan de forma enérgica y por tanto negativa. Y realmente lo que colma el vaso puede ser cualquier respuesta, acto, actitud del niño que no requiere un enfado tan contundente por parte de los padres. La reacción resulta desproporcionada.

Para evitar situaciones como las descritas en el párrafo anterior es necesario que los padres se planteen desde el principio expresar sus sentimientos en cuanto empiezan a observar que las cosas no salen como ellos esperan. De esta forma están evitando llenar innecesariamente el vaso de frustraciones y por tanto previenen la explosión desproporcionada en la que, por norma general, se pierden los papeles y no se sabe lo que se dice. Ni que decir tiene que el malestar posterior que se genera en el adulto le llena de congoja y remordimiento que se transmite sin querer a todos los miembros de la familia.

Hay que tener cuidado con los mensajes que transmitimos a los niños en un estado de cólera y enfado grave. Estos malos tratos verbales llegar a crear sentimientos duraderos y profundamente enraizados de inseguridad y falta de confianza en uno mismo, e incluso de odio contra uno mismo y autodesprecio por pensar que son ellos mismos los culpables de haber generado la situación que ha llevado al enfado irascible del adulto.

Los padres deben plantear los límites a sus enfados. Esto es posible. Ya hemos afirmado que es adecuado que un padre muestre su enfado pero hay una serie de reglas que hay que conocer y cumplir.

En primer lugar hay que saber que atacar al niño en lugar de al comportamiento es destructivo.

En casa se le ha repetido hasta la saciedad a Eva que coloque su habitación. La niña, un día más ha hecho caso omiso a la norma y la madre cansada de tanta despreocupación y desobediencia se ensaña con la niña: “eres insoportable, estoy cansada de repetirte las cosas”, “te estás malcriando porque eres una consentida”, “no vas a conseguir nada con esta actitud de desprecio a los demás”...

La consecuencia es que la niña termina llorando, dolida, la casa se llena de silencio tenso y Eva no comprende esa reacción tan desproporcionada por parte de su madre cuando encima otros días ha hecho lo mismo y la madre no le ha hablado de esa manera para terminar como en otras ocasiones que además la madre coloca la habitación lo que le supone un gasto de energía innecesario.

Realmente, la madre ha utilizado su enfado de una manera inadecuada porque ha atacado a Eva en lugar de a su comportamiento. Por eso una respuesta más eficaz y adecuada hubiera sido centrarse en la conducta y actitud en lugar de atacar a la niña: “hoy no quedas con tus amigas”, “esta situación no debe repetirse”, “puede que mañana consigas cumplir la norma”

Otra regla a tener en cuenta y que surte efecto es limitar la cantidad de tiempo utilizado para tratar un comportamiento específico.

Todas aquellas regañinas que duren más de un minuto pierden efectividad y son contraproducentes, porque los niños desconectan a partir de ese tiempo y empiezan a acumular resentimiento. Para colmo los padres no terminan con la regañina sino que siguen refunfuñando en voz alta con lo que la transmisión de malestar y enfado perdura en el tiempo casi de forma inmemorial. En ocasiones, hemos podido escuchar a un niño comentar que no le hacía caso, por ejemplo, a su madre porque siempre estaba enfadada, y sin embargo su padre se enfada muy pocas veces por lo que cuando lo hace hay que tener mucho cuidado y además lo hace de una forma controlada, sin alzar la voz. Por otro lado ya sabemos que los niños aprenden fundamentalmente por imitación de lo que ven en los que le rodean, los adultos, sus padres. Quiero decir que debemos tener en cuenta que el enfado de los padres genera enfado en los niños. Y si conocemos el principio de que a un enfado se reacciona con otro enfado, es preciso limitar el mismo a las cuestiones que realmente lo merecen.

Muchas investigaciones han llegado a la conclusión de que el carácter agresivo y violento que aparece en los niños y adolescentes se debe a diversas causas

conocidas -la mayoría de ellas relacionadas con la familia- como son, entre otras:

Exposición a la violencia en el hogar.

Factores genéticos (hereditarios de la familia)

Exposición a la violencia en los medios de comunicación (televisión, internet, etc.)

Combinación de factores de estrés socioeconómicos de la familia (pobreza, carencia de medios, etc.)

Separación matrimonial, divorcio, desempleo, falta de apoyo por parte de la familia, etc.

De entre las causas citadas encontramos una que destaca y que tiene estrecha relación con lo que venimos describiendo en este artículo y es la exposición a la violencia en el hogar que se manifiesta a través de esas inadecuadas maneras en la familia que denunciarnos desde aquí.

Por esta razón debemos defender la siguiente conclusión: no se debe reaccionar de forma enérgica ante problemas de escasa importancia. Si esta máxima no la cumplimos corremos el riesgo (según lo que venimos comentando) de que los hijos terminen siendo agresivos habitualmente en la familia y expresen esa actitud y manera de ser con sus amigos y en definitiva fuera del hogar. Esta situación evidentemente recaería sobre nuestra responsabilidad y conciencia y nos pesaría si realmente somos padres responsables.

Por último hay que decir que en este tipo de familias el enfado se convierte en la forma habitual de comunicarse. Cualquier mensaje por trivial que sea se transmite con malas maneras y no son conscientes de que existen otras formas alternativas de comunicación que seguro potencian el bienestar y las buenas relaciones. Y llama la atención en estas familias que sean educados con personas fuera del núcleo familiar y sin embargo no son capaces de comprender que también tienen una obligación con los suyos. No olvidemos que vivir en una situación constante de enfado genera mucho desgaste emocional.