

*He sido un afortunado. Nada en la vida me fue fácil*

**Sigmund Freud**

### **He tenido un sueño**

He soñado que un día los hombres se levantarán y percibirán que están hechos para vivir unos con otros como hermanos. Ese día seremos juzgados por lo que somos y no por el color de la piel, todos los hombres respetarán la dignidad y el valor de la persona humana.

Aún sigo soñando que las fábricas se abrirán, los estómagos vacíos se saciarán y la fraternidad será algo más que las palabras de una oración; y este será el primer asunto en los programas de gobierno. La justicia será abundante como el agua, el derecho será como el caudal de un río y en todas las naciones y gobiernos serán elegidos hombres que practiquen la misericordia y sean humildes ante Dios.

Sigo soñando que un día la guerra llegará a su fin, los hombres transformarán las espadas en arados, las lanzas en hachas y las naciones no se levantarán unas contra otras, y no se estudiará más el arte de la guerra: el cordero y el león comerán juntos y todos los hombres podrán sentarse sobre su viña y nadie sentirá miedo.

Aquel día los valles serán exaltados, las montañas y las colinas serán aplanadas, la gloria del Señor será revelada. Aún sigo soñando que con toda esa fe seremos capaces de derrotar el desespero y llevar una luz nueva a las cámaras oscuras del pesimismo; con esta fe apresuraremos la llegada del día en que habrá paz en la tierra y buena voluntad para todos los hombres, será un día de gloria: las estrellas de la mañana cantarán en coro y los hijos de Dios cantarán de alegría.

Martin Luther King Jr

## **Frustración y crianza ¿una relación deseable?**

**Juan Fernando Gómez Ramírez**

*Pediatra y puericultor*

*Profesor titular*

*Universidad de Antioquia*

Los tiempos difíciles que vivimos hacen recomendable que durante el proceso de la crianza nuestros hijos adquieran la fortaleza necesaria para afrontar con éxito las dificultades que necesariamente encontrarán en su discurrir por la vida.

Una corriente influyente del pensamiento en torno a la crianza mantuvo por muchos años y hasta hace muy poco el concepto de que la frustración era negativa para los niños y que por lo tanto todo lo que se hiciera por evitarla era altamente deseable. Hoy, por el contrario, algún nivel de frustración se considera necesario para la formación del carácter en el contexto de un crecimiento emocional posterior sano que permita un manejo asertivo de la realidad adulta.

El recién nacido humano no tiene tolerancia a la frustración, es egocéntrico. Todas sus necesidades deben ser resueltas de manera perentoria. A medida que el crecimiento y el desarrollo van avanzando, el manejo creciente de la frustración se va haciendo evidente, por ejemplo, mediante el establecimiento de rutinas de aseo, alimentación, sueño, etcétera.

El afrontamiento de las dificultades permite desarrollar de manera notoria la inventiva y la creatividad, además de la perseverancia. Con razón afirma Gonzalo Gallo, que *se debería hablar más de los difíciles comienzos, las dudas y los fracasos de los triunfadores*. El estudio de sus vidas permite comprobar que ninguno de ellos la ha tenido fácil, como magistralmente lo afirmó el Libertador Simón Bolívar: *el arte de vencer se aprende en las derrotas*.

Es necesario inculcar en los hijos la vivencia de que en la realidad cotidiana se siente gratificación cuando para obtener las cosas que se desean se ha tenido que trabajar y sacrificarse ofreciendo lo mejor de cada uno. Cuando las cosas se han obtenido de esta manera, se está en capacidad de valorarlas y apreciarlas en toda su magnitud. Para avalar lo dicho, viene con facilidad a la memoria la felicidad que sentíamos al comprar un juguete con el producto de lo ahorrado en la alcancía durante mucho tiempo.

El estudio y la importancia creciente que ha alcanzado el concepto de resiliencia, entendida como la capacidad de enfrentar con éxito las dificultades y salir fortalecido de ellas, conlleva también el aprestamiento de los niños para resolver problemas y saber afrontar situaciones desafiantes.

En su excelente ensayo *Elogio de la dificultad*, Estanislao Zuleta invita a no allanarles el camino a los niños para que ellos puedan desarrollar sus recursos, cuando afirma:

Hay que poner un gran signo de interrogación sobre el valor de lo fácil; no solamente sobre sus consecuencias, sino sobre la cosa misma, sobre la predilección por todo lo que no nos exige ninguna superación, ni nos pone en cuestión, ni nos obliga a desplegar nuestras posibilidades.

Una mención especial merece en este contexto el concepto de muchos padres cuando afirman *quiero que mis hijos tengan lo yo no tuve*, que lleva como consecuencia a los mimos excesos y a darle gusto en todo a sus hijos, con lo cual la tolerancia a la frustración es casi nula, haciendo que los niños no acepten nada que los contraríe o que consideren desagradable y que crezcan convencidos de que la vida todo se los debe, lo que los llevará a un pobre autocontrol y a limitaciones importantes de ajuste una vez que se incorporen al tejido social.

El psicólogo norteamericano John K. Rosemond, en un ensayo titulado *Los frutos de la frustración*, afirma:

Cuando nuestros hijos se enfrentan con la realidad de las frustraciones de la vida es nuestro deber apoyarlos para manejar esa realidad, pero no para protegerlos de ella. Para un niño, el beneficio de enfrentar la realidad de esas frustraciones se mide en términos de autoestima.

Las frustraciones en el discurrir de la crianza pueden generar con alguna frecuencia episodios de agresividad y descontento denominados pataletas o berrinches, muy conocidos por los padres, frecuentes hacia el segundo año de la vida, pero posibles también hasta la adolescencia.

En edades tempranas estos episodios consisten en accesos de ira en los cuales los niños se tiran al suelo, gesticulan, gritan y patalean. Los adolescentes con frecuencia insultan y tiran las puertas. La actitud de los adultos durante estos episodios debe ante todo denotar serenidad, procurando no involucrarse en el hecho, excepto cuando los

niveles de agresividad son altos, en cuyo caso una actitud firme y serena ante el niño o el adolescente puede contribuir a que el episodio ceda y a que no ocurran agresiones ni daños.

El manejo adecuado de estas situaciones, incluyendo el no ceder por parte de los padres a los requerimientos que originaron la pataleta, hará que estas situaciones vayan disminuyendo en su frecuencia, en la medida en que el niño y el adolescente aprendan la tolerancia a la frustración, tan necesaria dentro del desarrollo evolutivo.

Es deseable con frecuencia la revisión por parte de los padres de actitudes ambivalentes ante el comportamiento de los hijos, al igual que la implementación de pautas de crianza demasiado estrictas y que son a su vez determinantes de estos comportamientos agresivos de los hijos.

A los niños hay que ayudarles a comprender que los errores hay que mirarlos como oportunidades para aprender y rectificar y que el reconocerlos cualifica como seres humanos y facilita la posibilidad de crecer y mejorar hacia el futuro. Sobre esto, recuérdese con Smiles que *El que nunca cometió un error, nunca descubrirá nada. Aprendemos más por los fracasos que por los éxitos. Descubriendo lo que no vale, encontramos lo que vale.*

Si se entiende la crianza como el camino fascinante hacia la autonomía, esto es, el ejercicio pleno de la libertad con responsabilidad, todos los aprestamientos que logre adquirir el niño durante este proceso se convertirán en elementos fundamentales para un ejercicio vital exitoso. En este contexto, se plantean algunas ideas tendientes a la consecución de este fin:

- No haga por un niño lo que él sea capaz de hacer solo
- Evite al máximo la sobreprotección, puesto que genera en el niño un sentimiento de minusvalía que va afectar su nivel de autoestima
- Estimule en el niño la creatividad para que se convierta en un elemento determinante para el afrontamiento asertivo de los problemas
- Inculque en sus hijos el concepto de que en el juego de la vida se gana y se pierde y ayúdele a afrontar con entereza ambas situaciones
- Por último, y no por ello menos importante, asegúrese de que su hijo se sienta amado, lo que le ayudará muchísimo en la solución de sus dificultades, pues como lo afirmó Goethe, *saberse amado produce más fuerza que saberse fuerte*

### **Lecturas recomendadas**

- Gallo G. *El arte de fracasar*. 9ª ed. Cali: Cargraphics; s.f.
- Marulanda Á. *Sigamos creciendo con nuestros hijos*. Bogotá: Norma; 2001.
- Rosemond J. *El plan de seis puntos para criar hijos sanos y felices*. Bogotá: Intermedio; 1993: 147-173.
- Zuleta E. Elogio de la dificultad. En: *Alma Máter. Agenda cultural* (septiembre 2000): 60: 2-6.