Los terribles daños que causan los 'padres helicóptero' al volar sobre sus hijos incesantemente

http://www.rinconpsicologia.com/2016/03/padres-helicoptero-que-vuelan-sobre-sus.html

Hubo un tiempo, no muy lejano, en el que a los niños no se les prestaba demasiada atención. Si los adultos hablaban debían guardar silencio, si tenían una rabieta eran ignorados hasta que se les pasara y si estaban aburridos se les daba vía libre para que se entretuvieran como consideraran más oportuno. De hecho, el escritor inglés D.H. Lawrence creía que lo mejor para el bienestar de los niños era no hacerles demasiado caso. Tenía tres reglas para educarlos: "*dejarlos en paz, dejarlos en paz y dejarlos en paz*".

Sin embargo, poco queda de aquel modelo de educación, hoy hemos caído de lleno en un estilo de crianza que implica convertir a nuestros hijos en el centro de nuestra atención, dándoles todo lo que desean cuando lo desean, sin dilaciones. No hemos sabido encontrar un equilibrado punto medio. Esta alarmante tendencia a la hiperpaternidad se puso de manifiesto primero en Estados Unidos, donde se estima que 1 de cada 10 estudiantes ha sido educado de esa forma.

¿Quiénes son los "padres helicóptero"?

Este término surgió en el año 1969, cuando Haim Ginnott escribió en su libro *Between Parent & Teenager*: "*mi madre sobrevolaba sobre mí como si fuera un helicóptero*". Más tarde, en los años 2000, se retomó para hacer referencia a un fenómeno que se estaba extendiendo entre las familias de clase media de los países más desarrollados.

Los padres helicóptero son aquellos que se preocupan excesivamente por sus hijos, hasta el punto que su relación llega a ser tóxica. Este nuevo modelo de crianza implica que los progenitores asumen un rol hiperprotector, quieren resolver todos los problemas por sus hijos, y desean tomar todas las decisiones, incluso las más intrascendentes. En práctica, es como si estos padres siempre estuvieran sobrevolando a sus hijos, listos para emprender una operación de rescate cuando noten el más mínimo signo de "peligro".

Obviamente, esta relación padre-hijo sobrepasa los límites de lo que se considera psicológicamente saludable. De hecho, estos padres no conocen límites, ni de edad ni de estatus social: pueden llegar a recriminar a los profesores por las malas notas de sus hijos, aunque estos ya estén en la universidad, o incluso pueden acompañarles a la entrevista de trabajo y se enfadan si el entrevistador no les permite entrar durante la prueba.

Su objetivo en la vida es lograr que su hijo sea brillante y que logre todo lo que desea, pero sin que tenga que esforzarse. ¡Eso ya lo hacen ellos! Estos padres organizan la agenda de sus hijos, se encargan de eliminar cualquier problema de su camino y siempre están pendientes de sus resultados.

Algunos de los detalles que desvelan a un padre helicóptero son:

- Hablan siempre en plural, diciendo cosas como "*¡cuántos deberes nos han puesto hoy!*", aunque en realidad los deberes son para el niño. No se dan cuenta que de esta manera absorben la identidad del niño.

- Híper estimulan a sus hijos, llenándoles la agenda de actividades extraescolares, con el objetivo de que estén "bien preparados para la vida". Sin embargo, no se percatan de que así solo logran robarle su infancia.

- Encierran a sus hijos bajo una campana de cristal, de forma que se convierten en su voz, impidiéndoles que resuelvan sus problemas con los demás. De esta manera, los hijos jamás llegan a desarrollar las habilidades de resolución de conflictos que necesitan para mantener buenas relaciones interpersonales.

- Brindan una gratificación instantánea, complacen en todo a sus hijos, aunque tengan que hacer enormes sacrificios. Están siempre disponibles para entretener a sus hijos, de manera que estos terminan creyendo que son el centro del universo.

Consecuencias: Padres extenuados, hijos incompetentes

Para los padres, ese deseo de ser perfectos en todo momento y tener que lidiar con los problemas de sus hijos, puede llegar a ser extremadamente agotador. De hecho, un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Washington desveló que las madres que asumían un estilo de crianza hiperprotector estaban más expuestas a la depresión y el estrés, lo cual se debe a que cargan sobre sus hombros un peso demasiado grande.

Por otra parte, esa tendencia a la hiperpaternidad solo consigue que los hijos sean inseguros, miedosos, incapaces de tolerar la frustración, de tomar decisiones por sí solos y de asumir responsabilidades. De hecho, el principal problema es que como estos hijos sobreprotegidos nunca han tenido que poner a prueba sus capacidades, no han desarrollado la confianza necesaria en sí mismos.

Un caso extremo, contado por la escritora Eva Millet en su libro sobre la hiperpaternidad, narra la historia de una estudiante universitaria que se quedó encerrada en el ascensor de un centro educativo en Barcelona y, en vez apretar el botón de alarma, llamó a su madre a Estados Unidos, la cual le avisó a la sede central en Chicago, los cuales a su vez dieron parte a la sede en Barcelona para que fueran a rescatar a la chica. Simplemente no era capaz de resolver el problema por sí sola, y probablemente ni se le ocurrió. ¿Para qué? Si siempre ha tenido a una madre que los resuelve por ella.

Otra investigación, realizada también en la Universidad de Washington, analizó a 297 estudiantes de instituto cuyos progenitores podían catalogarse como "padres helicóptero" y descubrió que estos adolescentes y jóvenes puntuaban más alto en las escalas de depresión y ansiedad. Según estos psicólogos, el origen de estos trastornos emocionales se haya en la "Teoría de la Autodeterminación" según la cual, para que una persona sea feliz y se sienta realizada, debe satisfacer tres necesidades: sentirse autónoma, competente y conectada con otras personas.

Obviamente, la hiperpaternidad no satisface ninguna de estas tres necesidades, al contrario, las limita. De esta forma, aunque los padres pueden tener las mejores intenciones del mundo, en realidad terminan lastrando el desarrollo emocional, intelectual y social de sus hijos.

¿Por qué se desarrolla este tipo de hiperpaternidad?

- Percibir al hijo como una posesión valiosa. El hecho de que las parejas tengan hijos a edades cada vez más tardías, a menudo después de haberse sometido a varios tratamientos de fertilidad, hace que esos niños sean considerados como una posesión muy valiosa que hay que cuidar a todo precio. Así, los niños terminan siendo colocados en un altar, metafóricamente hablando.

- Presión social por el cuidado de los niños. Hace algunos años los padres intentaban compensar la falta de atención con los regalos. Este fenómeno ha provocado una gran campaña a nivel social para evitar a esos “padres emocionalmente distantes”, por lo que

ahora hemos caído en el extremo opuesto: padres excesivamente presentes que se desviven por sus hijos.

- Incertidumbre generada por la crisis económica. La crisis económica ha generado una gran preocupación por el futuro, generando sentimientos de precariedad y provisionalidad, los cuales han disparado el miedo de los padres a que sus hijos se equivoquen y que no sean capaces de lograr por sí solos todo lo que la sociedad les demanda. Por eso, intentan acompañarles durante el mayor tiempo posible en el proceso de maduración.

- Aumento de la competencia social. En los últimos años la sociedad ha tomado un cariz extremadamente competitivo, les exige cada vez más a las personas que se insertan en el mercado laboral: más conocimientos, más habilidades, mejores resultados… El temor de los padres a que sus hijos fracasen y no puedan cumplir con esas exigencias les hace querer llevar su mochila y asumir sus problemas. Por eso también llenan sus agendas desde pequeños con decenas de actividades extraescolares que, supuestamente, les prepararán para la vida.

La solución: Educar con mucho amor y una buena dosis de sentido común

En cada etapa del desarrollo, las personas deben luchar sus propias batallas. Los padres no pueden proteger a sus hijos por siempre ya que, tarde o temprano, estos tendrán que enfrentarse a sus propios miedos y cometer sus propios errores.

La tarea de los padres es guiar a los hijos y ayudarles a lidiar con los problemas, no solucionarlos en su lugar. Si asumimos todo el peso sobre nuestros hombros no estaremos criando a personas preparadas para la vida sino a verdaderos discapacitados emocionales. Hay veces en las que simplemente debemos cortar la rama y dejar que los hijos vuelen con sus propias alas.

Si sospechas que tú también eres uno de esos padres helicóptero o estás a punto de convertirte en uno de ellos, pon en práctica estos tres consejos:

1. Sé como un submarino, no asumas el rol del helicóptero. En vez de sobrevolar la cabeza de tus hijos y estar siempre presente, es más conveniente que te conviertas en un submarino; es decir, que te mantengas fuera de su radar pero siempre atento por si realmente necesita tu ayuda.

2. Practica la sana desatención. De vez en cuando, no pasa nada porque no puedas prestarle la atención que quisieras a tus hijos. Tú también tienes una vida fuera de la familia, no eres solo un padre o una madre. Y no caigas en el error de sobrecargar su agenda de actividades, déjales tiempo libre para que ellos mismos aprendan a gestionar las horas muertas.

3. Deja que cometa sus propios errores. Solo así aprenderá. Los errores son pasos fundamentales del aprendizaje y, si son bien usados, fortalecen características como la perseverancia, la autonomía y la autoconfianza. Solo si nos caemos y somos capaces de levantarnos, confiaremos en nosotros. Ayúdale a levantarse, pero no evites siempre que caiga.