



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 5: Experto en conexión.

Material complementario 3. Rigidez y permisividad.

¿Te has parado a pensar alguna vez de dónde vienen tu rigidez o tu permisividad? ¿Por qué las cosas solo pueden ser de una manera, o porque negocias y explicas hasta la última coma de cada una de tus normas?

Hoy vamos a trabajar de dónde vienen tu rigidez y/o tu permisividad, para que las desmontemos y te acerques cada vez más a la asertividad y la cooperación.



Rigidez

Si consideras que en algunos aspectos eres una persona rígida, quiero que te hagas esta pregunta:

¿Qué me impide ser flexible en esta situación?

Te ofrezco dos posibles respuestas que te pueden ayudar:

RESPUESTA A: Alguno de mis padres (o ambos) era rígido.

Las cosas solo se podían hacer de una manera. Mi niño interior se siente inseguro en las situaciones de flexibilidad, porque emocionalmente era mucho más seguro que las cosas se hicieran siempre del modo que mis padres decían, que era siempre el mismo y rígido. Además, la voz de mis padres permanece dentro de mí y no puedo evitar hacer las cosas como ellos consideraban.

RESPUESTA B: En mi casa las normas eran muy laxas.

En mi infancia mis padres improvisaban constantemente. Lo que estaba bien hoy, mañana estaba mal. No sabía bien a qué atenerme y esto me producía una gran sensación de inseguridad y vulnerabilidad. En mi vida, las normas fijas y rígidas han sido mi tabla de salvación, por eso tengo miedo a vivir sin ellas, tengo miedo a que el suelo empiece a temblar si no se respetan mis parámetros a pies juntillas.

Acción:

Conecta con tu "yo-adulto". Estudia bien la situación en la que eres tan rígido y pregúntate si incluir flexibilidad sería una ganancia o una pérdida.

Puedes hacerte preguntas como estas:

¿Cuáles serían las consecuencias si yo no fuera tan rígido ante esta situación?

¿Sería muy malo flexibilizar esta norma?

¿Ser flexible en esta situación nos hará sentir mejor o peor a todos?

¿Sería muy grave ser más flexible en esto?

¿Estoy perjudicando a alguien con mi rigidez?

Esta rigidez, ¿es mía o es heredada?

¿Es más perjudicial que sigan mi norma, o que la flexibilicemos en esta ocasión?

Con mi manera de actuar, ¿ofrezco armonía o proyecto tensión?

Quiero que no olvides que la firmeza es muy importante en la educación: da seguridad, afianza, genera estructuras claras y aporta orden y límites a todos. Cuando creas que lo mejor es mantener una norma, ¡hazlo! Desde la firmeza.

Permisividad

Si ves que tienes reacciones permisivas en alguna situación, pregúntate:

¿Por qué me resulta difícil aceptarme como líder y marcar yo las normas?

Las siguientes respuestas te pueden ayudar:

RESPUESTA A: Mis padres (los dos o uno de ellos) eran duros conmigo, estaban ausentes o no supieron mostrarme su cariño.

En mi infancia no tuve la suerte de sentir la cercanía de mis padres. Porque eran muy severos, o estaban ausentes, o porque no eran cariñosos. Fuera la razón que fuera, crecí sin sentirme realmente amada por ellos. No quiero que a mis hijos les ocurra lo mismo. Quiero que sepan que estoy ahí para ellos, que les quiero y que son muy importantes en mi vida. Cuando tenemos un conflicto, temo que se vayan a separar de mí y me retiren su amor, que es lo que sentía de niña. Como no tolero la idea de no recibir amor, como ocurrió en mi infancia, hago todo lo posible para asegurarme el amor de mis padres. Es mi niño interior herido el que reaparece cada vez que sospecho que no caigo bien a mis hijos, o que no les doy lo que desean.

RESPUESTA B: Mis padres eran muy permisivos o estaban ausentes.

Crecí en una casa con padres muy permisivos o ausentes. Los niños hacíamos lo que queríamos, no teníamos límites y sentíamos que nos criábamos solos. Me gustaría darles a mis hijos una estructura más clara pero no sé hacerlo porque a mí no me la dieron. La voz del adulto durante mi infancia no está bien dibujada, no ha habido buenos adultos de referencia que establecieran un modelo sólido y saludable.

Acción:

Conecta con tu “yo-adulto” eligiendo educar sin miedo, sabiendo que tienes la capacidad de guiar a tus hijos, incluso con tus errores. Confía en que su amor irá más allá de las normas que les pongas, y que en el futuro comprenderán y agradecerán haber crecido en un entorno tan seguro y tan sólido. Desde tu yo-adulto, asegúrate de conectar con tus hijos a diario para tener un vínculo fuerte con ellos. Y no olvides que tu trabajo es ser la madre o el padre de tus hijos, y no solo su amigo (aunque en tu estilo de maternidad o paternidad haya muchos aspectos similares a la amistad).

Puedes hacerte estas preguntas:

- ¿Tengo miedo a que mis hijos no me quieran?
- ¿Tomo las decisiones por miedo a su abandono?
- ¿Es importante para mí que estén de acuerdo conmigo?
- ¿Creo en mí?
- ¿Me siento capacitada para ser la líder de esta familia?
- ¿Tolero que estén en desacuerdo conmigo?
- ¿Les estoy haciendo una faena tan grande con esta norma?
- ¿Es mi norma beneficiosa para ellos, aunque sea a largo plazo?
- ¿Es esto lo que quiero para ellos?
- ¿Soy capaz de tolerar su frustración?
- ¿Es mejor para ellos que vivan la frustración, o que satisfagan su deseo?

La rigidez y la permisividad son dos de los patrones antiguos que más nos encontramos en nuestros alumnos. Espero que con el ejercicio de hoy, estés en el camino de desmontar esas viejas formas heredadas de tus experiencias en la infancia.