

Cuando somos chicos nuestros padres nos parecen perfectos. En la vida adulta descubrimos que son humanos con defectos y virtudes. ¿Cómo elaborar ese “duelo” entre el padre perfecto que soñamos y el real que tenemos?

Cuando somos niños, los padres son nuestros súper héroes, parecen poder con todo, cubriendo todas las necesidades de la familia.

Con los años, se van cayendo algunos velos y los niños empiezan a ver a los padres como realmente son, como humanos, con sus defectos y virtudes.

Este duelo de los padres de la infancia nos afecta también en la adultez cuando vemos, por ejemplo, que ellos son más rígidos y prejuiciosos que nosotros. Tienen un sistema de creencias diferente. Resulta desalentador cuando el padre no acepta a la pareja de uno o la elección vocacional.

Freud decía que no se puede cambiar el pasado, pero sí resignificarlo. Ahora vemos que papá no era estricto sino autoritario, que mamá no era sensible sino débil, que los padres -ante determinadas circunstancias de nuestra crianza- se sintieron impotentes y reaccionaron de forma inmadura.

Luego de grandes, para nosotros, tener hijos es una gran experiencia reparadora que permite elegir un camino diferente y así sanar heridas del pasado.

Los terapeutas que se especializan en niños cuentan que ellos se adaptan a los padres y no al revés. Hay un salto cuántico entre el mundo de los padres de hoy y sus hijos. Esto se aplica también a nosotros y a nuestro pasado, a

recuerdos que condicionan el presente, a escenas familiares que ahora de adultos podemos elaborar. Otro ejemplo no inusual es el del hijo que descubre que lo que parecía cuidado intenso en realidad era asfixia por parte de los padres ó, por el contrario, el que creía que lo dejaban libre ahora ve que en realidad lo dejaban solo.

Cómo los adultos podemos aceptar que nuestros padres no son perfectos:

- **Escuchar:** aceptar lo que ellos dicen de nosotros, siempre y cuando haya un marco de respeto, sin juzgar sus opiniones. Investigar la historia familiar de ellos, cómo fue su crianza, cuál era el contexto de la época en que nos trajeron al mundo.
- **Ajustar expectativas:** aceptar que los padres no son perfectos, así como tampoco nosotros lo hemos sido para ellos. Hay padres que ayudan desde lo afectivo, pero piden que los ayudemos económicamente mientras que hay otros que solo se nos acercan para darnos soluciones materiales y no saben nutrirnos de afecto. Ver lo que sí hay a pesar de todo.
- **Aprender de la situación:** ¿qué mensaje nos están transmitiendo los padres y nosotros a ellos? ¿Nos sentimos ambos decepcionados? Es un sentimiento que hay que aprender a regular y a manejar. Sí, las personas a veces nos decepcionan, pero hay niveles. Tomar perspectiva y desdramatizar.
- **Preguntar:** uno como hijo puede preguntarse qué actividades hacía con mi padre que me puedan volver a conectar con él. Aunque sea escuchar juntos un viejo disco de Pink Floyd. Preguntarle a él qué le

gustaría compartir conmigo, ver qué puntos de contactos persisten o renacen.

Todos con el tiempo descubrimos a nuestros padres como humanos falibles, lejos de la perfección anhelada. Pero ahí está el verdadero amor, el incondicional, el de querer al otro como es, sin querer cambiarlo. Empecemos nosotros a dar el ejemplo para que los padres, y después nuestros propios hijos, nos sigan en este modelado de amor real.