

Las luchas de poder

Uno de los principios que los adultos han de aplicar a diario para ser mejores padres es no involucrarse en luchas de poder en las que normalmente nadie sale victorioso.

Una lucha de poder se produce cuando alguien cree que ha perdido autoridad y quiere recuperar la sensación de control. Los niños plantean luchas de poder cuando no se les permite tomar decisiones y ponerlas en práctica con sus propios recursos.

Hay que considerar que las luchas de poder son inevitables porque partimos de la base de que la relación entre padres e hijos no es una relación de igualdad, sino jerarquizada. Los padres son adultos que sirven como modelos de los hijos y estos necesitan de esos modelos. Los hijos tienen gran capacidad de aprendizaje pero muchas veces les falta el sentido común para afrontar situaciones de la vida diaria. En estos casos, son los padres los que deben poner límites a la libertad individual para protegerlos.

Además, cuando un padre no tiene autoridad, el hijo la adquiere y llega a disponerla y usarla. Y lo que es peor, si en la casa no hay autoridad, el hijo intenta encontrarla fuera de ella y de ahí que busquen líderes individuales que no siempre ejercen una influencia positiva en los hijos porque se refugia en su grupo y lo sigue de forma gregaria.

Una lucha de poder viene a ser un conflicto. No debemos temer a que aparezcan los conflictos porque así nos permite superarlos. Lo importante es aprender a enfrentarse a ellos para poder encontrar una solución correcta.

Desde el punto de vista del padre, es importante que una lucha de poder o conflicto no se plantee como algo personal donde tiene que haber un ganador y un perdedor. Lo que hace falta es controlar la situación para que las dos partes en conflicto ganen y, por extensión, la familia completa.

Características de las luchas de poder

La lucha de poder suele convertirse en una reacción, por ambas partes, de necesidad irracional de controlar al otro. Trae como consecuencia sentimientos negativos y es difícil llegar a soluciones satisfactorias para ambas partes.

Una lucha de poder genera otras luchas porque produce sentimientos de impotencia y de pérdida de control. Las luchas de poder no se producen siempre sobre un tema concreto, el motivo es la falta de poder.

Las luchas de poder pueden ser conflictos menores o acabar en malos tratos físicos. Se hacen habituales en las relaciones familiares y en casos extremos pueden producir abusos, depresión o serias disfunciones en el clima familiar.

Reynold Bean en "Cómo ser mejores padres" plantea las siguientes características:

- Como nadie gana una lucha de poder, el objetivo es no perderla, lo cual hace que las partes enfrentadas sigan indefinidamente.
- En una lucha de poder, ambas partes tienen la vaga sensación de estar realizando un esfuerzo inútil, pero se niegan a abandonar. Se desarrollan sentimientos muy negativos.
- Los padres que están inmersos en una lucha de poder observan en los hijos una característica que no les gusta de sí mismos y desean cambiarla.

Los padres suelen plantear luchas de poder con los hijos que presentan rasgos parecidos y donde los adultos se ven reflejados. Por tanto, se suele transmitir al hijo que tiene un carácter similar al adulto. Esta situación la puede evitar el adulto siendo sincero y reconociendo lo que no le gusta de sí mismo.

La pérdida de control

Existe una relación clara entre la tendencia a controlar todo y los asuntos que no incumben al adulto. La necesidad de controlar asuntos que no son de la competencia del adulto, está en proporción directa con la sensación de pérdida de control sobre las vidas de los hijos.

En la etapa de la adolescencia suele producirse esta situación; al adolescente se le suele privar de su propia responsabilidad y esta situación suele repetirse desde la más temprana edad.

Estas situaciones se producen cuando el hijo, el adolescente, no hace lo que los padres esperan que haga. Esto activa la necesidad por parte del adulto de controlar.

Cuando los hijos aprenden a tener el control significa que crecen en armonía porque controlan su vida y por tanto sus decisiones. Se trata de un proceso natural e inevitable. Los padres inseguros temen que sus hijos se vuelvan más autónomos e independientes.

Hay dos factores que complican la obtención de control por parte de los hijos. Uno consiste en que el proceso es irregular. Sufre retrocesos, acelerones. El segundo factor es que el aumento de las cotas de independencia produce ansiedad en ambas partes debido a la ambigüedad y a los cambios imprevistos.

La solución está en planificar el proceso de crecimiento y negociar los cambios sería más fácil si el proceso de madurez fuera más predecible.

Luchas de poder se producen por...

A todos nos gustaría tener más control sobre nuestros actos y vidas del que tenemos. Este grado de control es difícil de conseguir por lo que en cierta forma es lógico sentir cierta frustración. Esta sensación debemos superarla y esto es muestra de madurez. Cuando no lo conseguimos (como cuando un padre llega a casa con mal humor por haber tenido problemas en el trabajo) pagamos con el resto de la familia, sobre todo con quien no obedece.

De esta forma, la solución está (por parte de los padres) en encontrar soluciones que permitan a cada uno resolver sus necesidades. Estos padres son guías y modelos para sus hijos.

Las luchas de poder se originan cuando se pretende enseñar al más joven las áreas de responsabilidad y a comprometerse con ellas. Esta situación es inevitable. Lo que hay que intentar es no basar la relación entre padres e hijos en continuas luchas de poder porque se llegaría a una situación de constante tensión y disputa.

Otro motivo importante que origina luchas de poder es la rivalidad por la autoridad en el clima familiar. Algunos padres son conscientes de que la pérdida de autoridad es inevitable y por eso viven tranquilos y no entran en luchas de poder con sus hijos. El grado de autoridad que tengan los padres depende, sobretodo, de cómo utilizan el poder que tienen sobre los hijos, y eso les permite aumentarla, recuperarla o perderla. Esta **autoridad** de los padres es eficaz cuando se cumplen las siguientes condiciones:

1. Existe consenso entre los padres.
2. Se ejerce de modo participativo y se sabe llegar a acuerdos.
3. Se persigue como fin la educación de los hijos y su autonomía.
4. La autoridad es coherente con la conducta de los propios padres.
5. La autoridad se apoya en valores y normas estables.
6. La autoridad se traduce en hechos.

La no consecución de alguna de estas condiciones puede acarrear crisis de autoridad como padres. La mejor fórmula es ejercer una autoridad positiva desde que los hijos son pequeños. Si esto último no lo cumplimos todavía estamos a tiempo porque cuanto antes se cambie y se mejore, tanto mejor. En definitiva, para seguir teniendo autoridad o empezar a ganarla, es preciso practicar día a día con decisiones correctas, justas y útiles.

Estamos inmersos en una lucha de poder cuando...

Un padre intenta evitar una determinada situación con su hijo. Siempre hay que recurrir al castigo físico para conseguir lo que se pretende. El padre se enfada o se deprime cuando el niño está cerca.

La solución de una lucha de poder está en...

No es lo mismo resolver y detener una lucha de poder que evitar que se produzca. De forma rápida podemos tener en cuenta los siguientes principios en caso de que nos veamos envueltos en una lucha de poder:

- *Haga preguntas en lugar de dar órdenes.* La reacción de la persona ante una orden es de ofrecer resistencia. Por el contrario ante una pregunta se reacciona con el análisis y la evaluación. La pregunta genera ambigüedad y al niño le cuesta reaccionar ante ella, se desconcierta y es más fácil conseguir los objetivos del adulto. Las preguntas deben incluir un qué, cómo, cuándo o dónde. Se debe evitar el por qué debido a que resulta complicado explicar el motivo por el que hacemos las cosas.

- *Tenga un lugar donde "esconderse" cuando se desencadene una lucha de poder.* Por supuesto no hay que abusar de esta medida. Se debe utilizar únicamente en ocasiones especiales. Sobre todo cuando el adulto siente sentimientos de frustración, enfado, resentimiento..., es fácil no tratar al niño de manera racional y justa. Retirarse a tiempo a un lugar seguro de la casa crea una situación ambigua a la que se tiene que enfrentar el niño. Es claro que cuando el padre es capaz de irse de una discusión, es señal de que controla sus sentimientos. Los niños no desearán que los adultos les controlen pero sí que estos últimos se controlen a sí mismos.

- *Proporcione a su hijo más de una opción para elegir.* De esta manera, el adulto consigue más poder. Esta situación hace que el niño no se sienta impotente porque, en definitiva, puede elegir. Se consigue que el niño admita que lo que el padre quiere que haga es razonable, entonces hay que dar al niño la posibilidad de decidir cómo, cuándo y dónde debe realizar la tarea. Algunos ejemplos son: "¿quieres hacerlo ahora o más tarde?", "¿cómo piensas hacerlo?", "¿quieres bañarte ahora o dentro de 10 minutos?", "¿quieres utilizar la aspiradora o la escoba para limpiar la habitación?", etc.

- *La persona a quien usted tiene que controlar es a sí mismo, no a su hijo.* Los padres cometen un grave error y es que tienen que controlar a sus hijos. Los padres que no saben controlarse a sí mismos no pueden controlar a sus hijos. No es verdad que los padres son capaces de controlarse por el hecho de ser padres. Cuando entramos en una lucha de poder no tenemos control sobre nosotros mismos y las emociones salen a la superficie. En estas condiciones, los adultos se comportan como si fueran dueños de la situación cuando en realidad no lo son. Cuando se pierde el control significa que ya no se ofrecen opciones. Nadie es perfecto y cometemos errores por muy adultos que seamos. Es contraproducente sentirse culpable por un sentimiento de incapacidad para resolver los conflictos. Suprimir constantemente las emociones no ayuda a los hijos a resolver sus conflictos. Los niños aprenden mucho observando las debilidades de sus padres.

- *Soltar una carcajada en mitad de una lucha de poder consigue pararla.* Esto resulta práctico cuando todo lo demás ha fracasado. Cuando entramos en una lucha de poder no la debemos tomar demasiado en serio, porque resultará más

difícil resolverla. No se trata de reírse del otro sino reírse de la situación de tensión que genera una lucha de poder. Una lucha de poder absorbe todos los sentimientos positivos por lo que ofrecer una risa en un momento de máxima tensión puede ayudar a rebajar tensión, eliminar resistencia y acercar posturas.

Bibliografía y webs consultadas

"Aumentar, recuperar o perder autoridad ante nuestro hijo", José María Lahoz García <http://www.solohijos.com>

"Cómo ser mejores padres", Reynold Bean, Círculo de lectores

"Respeto y autoridad", Pablo Pascual Sorbías <http://www.solohijos.com>