

10 Frases que hacen que los niños crezcan como adultos acomplexados

El Ciudadano · 11 de septiembre de 2015



La psicóloga familiar Svetlana Merkulova cree que incluso una pequeña frase pronunciada sin pensar puede afectar la salud mental de un pequeño, por eso a la hora de comunicarte con tu hijo es necesario elegir cuidadosamente las palabras. Hay frases de las que deberías olvidarte por completo.

“Cuando yo tenía tu edad me iba muy bien en la escuela”

Desde el nacimiento y hasta los 6 años papá y mamá son prácticamente dioses para el niño, ellos lo saben todo y todo lo pueden, son los padres quienes enseñan al niño a relacionarse con él mismo y con el mundo que lo rodea. La frase en cuestión puede interpretarse como una competencia del padre o madre con su hijo, es algo así como si le dijera: "Nunca podrás ser como yo, no importa cuánto lo intentes, soy mejor que tú". Los niños que crecen en un contexto así por lo general intentan demostrarle a su familia que son buenos. Y es que claro, diciendo cosas de semajante naturaleza se estimula la parte narcisista de la mente del niño y eso provoca que quiera alcanzar ciertas metas, hasta ahí todo muy bien, el problema es que al fin de cuentas no lo hará para sí mismo sino para agradar a mamá y papá con el propósito de que finalmente vean que es digno de ellos. Al crecer, estos niños no son capaces de alegrarse con sus logros, la alegría aparece sólo si su progenitor reconoce su éxito pero eso es muy poco probable.

“Mi osito, mi gallinita, mi ratoncito..etc”

¿De cuántas maneras llaman los amorosos padres a sus hijos? Aunque la intención no es mala todos esos apodosos despersonifican al niño, es como si él no existiera y en su lugar hubiera un animalito o un juguete con el que se puede hacer lo que sea. Durante los primeros años de vida tu hijo o hija aceptará lo que le digas sin ejercer ningún tipo de análisis o crítica, sencillamente confiará en tí. Si se le dice al niño que es un tonto en lugar de decirle "déjame explicarte" él aceptará esa como su realidad. Te doy un ejemplo: Una mamá le dijo a su hijo que era un cobarde, tiempo después al momento de presentarse ante una visita, él lo hizo de la siguiente manera: "Me llamo Andrés y soy un cobarde". Si tu hijo dice cosas similares es hora que pienses un poco más acerca de cómo te relacionas con él. El nombre de una persona es su presentación ante el mundo. En algunas familias ocurre que el nombre del niño va modificándose con el tiempo y aparecen una buena cantidad de apodosos "simpáticos"; eso está mal. El nombre siempre debe estar en primer plano, es el nombre lo que le permite sentir que es un ser completo

con identidad propia. Si con frecuencia llamas “patico, gatico, osito..etc” a tu hijo o hija le estarás quitando un pedazo de su ”yo”.

“Mira, Catalina tuvo 10 en el examen y tú un 8”

La mayoría de los padres hacen todo con la mejor intención, quizás ellos mismos tuvieron una experiencia similar en su infancia y por eso aluden a un ”no hay nada malo, a mi también me dijeron eso y mira, soy una persona de bien“. Ellos lograron ”olvidar“ lo mucho que duele cuando papá o mamá te rechazan diciendo “Tal niño es mejor que tú”. Soportar algo así causa en realidad mucho dolor, y ese dolor suele acompañar a los niños aún en su vida adulta (además de generar un odio inmediato hacia ”Catalina“). El niño siempre se siente mal cuando lo comparan con otro compañerito de clase, o bien con su hermano o hermana. Al crecer seguirá comparándose con otros, nunca a su favor.

”Como te comportas mal ya no te quiero“

O bien “Sólo te quiero cuando haces lo que te digo”. Después de una frase así el niño empieza a esforzarse con todas sus fuerzas de actuar “correctamente”, deja a un lado todas sus necesidades y deseos, ”desarrolla una antena” que adivina lo que quieren sus padres. Al fin de cuentas el niño como tal acaba por no existir. En la vida adulta intentará satisfacer a la gente, e inconscientemente vivir bajo el principio de: “Quiero que me amen y para eso debo gustar y satisfacer, no escucharé mis propios deseos, sino que haré todo por cumplir los de otras personas”.

“No me avergüenzes“

En otras palabras se le está diciendo al niño ”Me avergüenzas“. Los niños que escuchan ese tipo de frases con frecuencia querrán que la gente vea quiénes son ellos en realidad, pero curiosamente cuando reciben la atención de alguien no saben qué hacer con ella: se esconden, se cierran, se pierden. Es como

si no tuvieran elección, como si sólo pudieran ser la vergüenza de alguien. “Me avergüenzas” son dos palabras clave si quieres traumatizar a tu hijo.

”Eres igual a tu padre (madre)”

Esta frase ilustra sin duda la relación entre papá y mamá, lo infelices que se sienten el uno con el otro y el decirlo transmite esa incomodidad a su hijo. En otras palabras, papá y mamá no pueden arreglar sus problemas directamente sino que “se envían” mensajes diciéndole a su hijo alguna porquería. Si mamá dice “Eres tan terco como tu papito” significa que papá es una mala persona con quien es imposible llegar a un acuerdo, ahora ¿será que el niño querrá ser como su padre el terco y malo? ¿qué imagen de los hombres se hará una niña que escuche algo así? Cuando las malas relaciones de pareja se proyectan en el niño, él deberá vivir con eso. Por otro lado, también puede interpretar esta frase como que “es más fácil tratar con chicas que con chicos” (o viceversa). Los padres usan este tipo de manipulación si hay una batalla por el niño y el pequeño necesita elegir con quién vivir o pasar el tiempo (y de paso lo traumatizan).

”Si no te comes la sopa serás tonto y débil”

Yo tenía una conocida, una chica a quien en su infancia le dijeron “si no te lo comes, el pan va a correr tras de ti toda la noche”. Aunque parezca muy gracioso, ella le tenía mucho miedo al pan, es decir, sus padres lograron exactamente lo contrario a lo que querían. Frases como esas son manipulación en su estado más puro, y con mucha frecuencia son usadas por abuelos y abuelas que tuvieron que soportar el hambre en su infancia, y van pasando silenciosamente su trauma de generación en generación. Una expresión así puede hacer que el niño desarrolle miedos infundados y/o desordenes alimenticios.

“Si te portas mal llamamos al coco para que te lleve”

Es una frase muy concreta que dice casi directamente que el niño es valioso sólo si hace lo que sus padres quieren. Decir algo así le da a entender a tu hijo que

no debe ser él mismo, sino alguien que se ajuste por completo a expectativas en muchos casos irrealizables. Eso, y el miedo de que quien lo protege sea capaz de entregarlo a una criatura desconocida y horrible que tiene lugar sólo en la peor de las pesadillas infantiles. En su edad adulta estos niños encontrarán difícil confiar en alguien, no sabrán lo que quieren e intentarán gustarle a todos y cada uno.

”En la casa arreglamos“

Esto habla de que el papá o mamá tiene derecho de hacer lo que le venga en gana con su hijo o hija sin importar lo que él o ella sienta. En un segundo un padre amoroso se convierte en un carcelero que castiga o perdona. Los niños que escuchan con frecuencia este tipo de frases suelen tener relaciones difíciles con sus jefes en la edad adulta ya que la figura del jefe coincide de cierta manera con la de un progenitor, así, el ahora adulto temerá a su superior e intentará complacerlo para evitar ser castigado. Por lo general los jefes se percatan rápidamente de eso y aprovechan la situación en su favor.

“Vete y que no te oiga ni te escuche”

Traducción: ”¡Me arruinaste la vida, desaparece! ¡No deberías existir!». Como consecuencia el niño vivirá con un profundo sentimiento de culpa ante sus padres por haber truncado su vida. Sentirá constanemente que será rechazado por los demás.

Hay que ser muy cuidadosos con este tipo de frases porque los hijos pueden cargar su peso toda la vida. En general, antes de decirle algo a tu hijo piénsalo bien. Pocos adultos son conscientes de lo que dicen, y no les vendría mal escucharse de vez en cuando. Hoy en día tenemos a disposición muchos aparatos: haz el experimento de grabarte mientras te relacionas con tus hijos, luego escúchate y presta atención a las palabras que le dices a tu retoño. Te aseguro que descubrirás muchas cosas, algunas de ellas pueden no ser las mejores.

Autor: [Svetlana Merkulova](#)

Adaptación y traducción: [Genial.guru](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)