

“¡Mamááá me aburrooo!”

Editorial escrita por Sandra Marín, abril 2020

“¡Mamááá me aburrooo!” seguro que en estos días de confinamiento oiremos estas palabras de nuestros hijos más de una vez. Y lo primero que pensamos es ¿con qué los puedo entretener?

Pero ¿cuál es el origen del aburrimiento? Creemos que es una falta de actividad cuando en realidad es algo mucho más escondido, desconocido por la mayoría de nosotros. Según el modelo del Dr. G. Neufeld el aburrimiento es un agujero, un vacío en nuestro interior que no somos capaces de sentir de manera consciente.

Este vacío se abre cuando estamos separados de aquellas personas/rutinas/cosas que nos importan, a las que estamos vinculados. Y ahora, en estas circunstancias tan especiales, nuestros hijos se ven separados de justamente todas esas cosas: la rutina de ir al cole, de ver a sus amigos, etc. Esta separación les causa alarma, una emoción muy dolorosa y que intentan evitar sentir distrayéndose a través del entretenimiento.

Si asumimos esta teoría, ¿cuál es nuestra función como padres? Aprovechar estos días de más convivencia con nuestros hijos, lejos de todo lo cotidiano, para darles la oportunidad de contactar con ese vacío y con la tristeza implícita en este caos que estamos viviendo y no podemos controlar.

Al ser los sentimientos algo tan frágil y delicado no lo podemos hacer de manera directa ya que sería demasiado vulnerable. Una buena manera es acercarse de manera lúdica, es decir, tratar el tema de la tristeza a través de juegos de rol (con o sin marionetas), la música melancólica, la poesía, etc. Por supuesto, todo ello adaptado a la edad y al temperamento de nuestros hijos. Sí es jugar, pero jugar con las emociones para darles a éstas la oportunidad de salir, de moverse y así llevar a nuestros hijos a encontrar lo que hay en su interior para sacar su creatividad y no depender del entretenimiento exterior para no aburrirse.

Mataremos dos pájaros de un tiro: fomentaremos su proceso de maduración y lograremos dejar de oír “¡Mamááá me aburrooo!