

Transcripción: El Padre Suficientemente Bueno

Los padres tienen grandes expectativas de sí mismos y realmente luchan con la idea de tener que ser perfectos. Pero sabemos que realmente nada es perfecto, eso no existe. Incluso aunque lea todo lo que pueda sobre cómo ser el padre perfecto, cómo tranquilizar a su bebé de manera perfecta o lo que sea que esté tratando de lograr; los bebés no necesitan perfección. Los bebés necesitan que sus cuidadores estén disponibles, les dediquen tiempo y que sean solo suficientemente buenos.

En un ambiente suficientemente bueno, los bebés prosperan. Eso significa ponerles atención, cuidarlos, calmarlos cuando estén tristes, alimentarlos cuando tengan hambre, cambiarles los pañales cuando sea necesario. Y eso es lo que consideramos una paternidad suficientemente buena. La idea del perfeccionismo puede ser muy severa y perjudicial, porque no se puede alcanzar.

Esta idea de la autocompasión, de decir: "Bueno, eso no salió exactamente como lo esperaba" o "Vaya, eso fue más difícil de lo que pensaba... pero lo intentaremos de nuevo la próxima vez". ¿Cierto?

La idea no es la perfección. La idea es aprender de su bebé y con él. Si puede aceptar eso, hará las cosas lo mejor que pueda y aprenderá que lo que su bebé necesita es a usted, una versión suficientemente buena de usted. Esa es, en realidad, una manera de tranquilizarse y de otorgarse a usted mismo el permiso y la compasión de que está haciendo lo mejor que puede. Eso es lo que verdaderamente hace la diferencia en la vida de su bebé: usted.