NUESTRAS FAMILIAS, NOSOTROS. COMO NUESTRA HISTORIA PERSONAL TIENE INFLUENCIA EN CÓMO CRIAMOS A NUESTROS HIJOS.

Entrevista con Dan Siegel Ph D

P: Hola y bienvenidos a la nueva e interesante serie de transmisiones de Zero to Three para los padres. Niños Pequeños, Grandes Preguntas, que es posible gracias al generoso patrocinio de la fundación Met Life. Zero to Three es una organización nacional sin fines de lucro dedicada a la salud y el desarrollo del bebé, niño pequeño y su familia.

Me llamo Susan Romero, lo que va a escuchar es la traducción al español de una entrevista conducida por Annie Pleschette Murphy, que es miembro de la mesa directiva de Zero to Three. Yo voy a hacer la parte de Annie. Carlos Cárdenas va a hacer la parte del Dr. Dan Siegel, quien nos hablará sobre cómo la forma en que fuimos criados tiene influencia en el modo en que criamos a nuestros hijos, el poder del pasado en nuestro estilo de crianza. Dan es un psiquiatra de niños, adolescentes y familias y autor del libro "La Mente en Desarrollo: Criando al niño de dentro hacia afuera" y "MIndsight" (Ver la mente). Procedamos con la entrevista. Dan, muchas gracias por estar con nosotros.

R. Gracias Annie. Es un placer estar con usted.

P. Cuando pienso en la influencia del pasado en la crianza de los hijos, pienso en una experiencia que todos tenemos como padres, habiendo prometido que nunca diríamos determinadas cosas a nuestros hijos, que nuestra madre o padre nos dijeron a nosotros. Sin embargo llega ese momento en que un hijo hace algo que causa que, repentinamente, la voz de la madre de uno habla por nuestra boca. Creo que casi todos los padres han tenido esa experiencia ¿Porqué es así? Quiero decir, porqué es tan difícil para nosotros evitar repetir en nuestro propio estilo de criar a nuestros hijos, lo que uno vivió cuando niño?

R. Estos diversos niveles de nuestra experiencia, en realidad pueden funcionar como si se tratara de un piloto automático: uno puede tener la conciencia de que está diciendo algo, pero realmente no quería decirlo . Uno puede darse cuenta de que está actuando de cierta manera, pero uno no eligió comportarse de ese modo, simplemente lo está haciendo. Así es como las experiencias tempranas nos conforman, y explica porqué las investigaciones muestran que es importante que los padres traten de comprender y procesar lo que les pasó a ellos cuando niños. Y si lo que les ocurrió no fue muy bueno, lo cual es aplicable para la tercera parte de la población, entonces simplemente puede ser transferido a la generación siguiente. Entonces, el darse cuenta y comprender el impacto del pasado, al menos le abre a uno una ventana que da

la oportunidad de hacer algo diferente. Aún así continuamos actuando y diciendo cosas que casi nunca son exactamente como quisiéramos que fueran, pero por lo menos las intenciones y la dirección general de la conducta y el lenguaje que se usa, se dirigirá en una dirección más positiva para uno y para nuestros hijos.

P. Así es. Recuerdo que alguien me dijo un chiste: ¿cómo es que tus padres te hacen explotar? Porque ellos te pusieron el detonador. Creo que es una broma que describe la realidad.

R Exactamente, así es.

P. Y no hay ninguna duda de que mi madre podía hacerme perder la paciencia en formas que otras personas no podían. Nuestra organización comisionó aquella excelente investigación, y estas transmisiones electrónicas se basan en esa investigación con más de 1600 padres. Y ocho de cada diez progenitores dijo que la forma en que sus padres los criaron tuvo un impacto central en ellos. Podría ser que estuvieran hablando de algo ligeramente distinto, es decir, un impacto en qué valores decidieron adoptar para la crianza de sus hijos. Pero hablemos de este tema tan interesante, que es la forma casi inconsciente en que uno repite el pasado, y la importancia de darse cuenta de ello, de recordar y reflexionar en las experiencias que uno tuvo en la infancia. ¿En qué formas cree usted que los padres tienen la experiencia de repetir lo que hicieron sus padres, además de abrir la boca y decir cosas que uno no quisiera decir?

R. Está bien empezar por ahí. Sabe, la línea de investigación en la que yo me entrené se llama investigación del apego. Se trata de gente muy brillante, casi siempre psicólogos con experiencia en estudiar la forma en que los padres interactúan con sus hijo, en diversas culturas y en lugares diferentes. Encuentran que la forma en que los padres se comunican con sus hijos de hecho tiene un impacto en la forma en que se desarrolla la mente éstos. Actualmente se está empezando a estudiar cómo estos patrones de comunicación modifican el cerebro. Pero por el momento hablemos sólo de la mente. Lo que sabemos es que alrededor del 20% de niños tienen la experiencia de sentirse emocionalmente distantes de sus padres. Simplemente lo que sabemos es que no hay mucha proximidad emocional, y hacen frente a las cosas a nivel superficial, por ejemplo los padres sólo se enfocan en la conducta de los niños, no en sus sentimientos o sus pensamientos. Aproximadamente el 20% de padres no se sintoniza con estos aspectos de la vida del niño

Entonces, cuando uno cría a un niño de esa forma, lo que las investigaciones nos muestran es que los niños mismos no tendrán un número de herramientas para conocer su propia vida interior. A medida que el niño crece, y según estas investigaciones, en primer lugar sus compañeros lo percibirán como una persona un tanto distante y controladora, y no muy simpática. Luego, cuando se vuelven mayores, hay una probabilidad, no una certidumbre sino

una probabilidad, de que ellos mismos van a criar a sus hijos de es misma forma, más bien distante y fría. Entonces, como puede ver, se trata de aspectos que se crean por medio de la experiencia, es el cómo se inculcan cosas al niño, por decirlo así. En este caso, es como la falta de una respuesta emocional a las experiencias.

P. Muy interesante. Pero no está usted hablando de un progenitor que está gravemente deprimido. Más bien se trata de un padre o madre que simplemente no ayuda a su hijo o hija a identificar sus emociones, o darse cuenta de los propios sentimientos , como si el mundo de los sentimientos y emociones estuviera segregado. Especialmente para muchos niños varones, pues les dicen:" estás bien, no pasó nada". Sabemos que de hecho los sentimientos sobre todo si son sentimientos como la vulnerabilidad o la tristeza. Entonces les dicen de inmediato que no tienen tales sentimientos, o "tienes qué ser fuerte, hacerte hombrecito y no mostrar esas emociones". Esto se refiere también múltiples situaciones en la familia, en que las emociones de los niños no sólo no se identifican, sino se descartan o se minimizan, o a los niños les dicen que no deben tener tales sentimientos. Muy diferente de tener la experiencia de que sus padres les ayuden a identificar lo que sienten y a procesar esas emociones.

R. Así es. Si a uno mismo lo crían para sentir que no puede ser vulnerable, con frecuencia uno va a educar a sus hijos con la misma perspectiva, aún cuando uno mismo no se de cuenta de ello. Pero díganos qué es lo que otros estudios nos muestran respecto a situaciones en que los padres no hablan a los niños de sus sentimientos, y cómo éstos no aprenden a procesar sus propias emociones. Yo uso una frase: Identifícala para hacer frente a esa emoción.

P. Es un buen dicho

R. Si no tenemos la oportunidad de tener una conversación con la gente que realmente está cerca de nosotros o con sus padres acerca de nuestro mundo interno , éste resulta ser como un bosque oscuro y simplemente uno lo evitará. Es decir, se quedará donde hay luz. En este caso, la luz es sólo la conducta superficial, no las emociones detrás del comportamiento. De tal modo, cuando este niño se vuelve adolescente y luego adulto, y no ha cambiado mucho en cuanto a la clase de relaciones que sostiene, una vez ya como padre o madre, la persona viene a la experiencia de crianza del niño sólo enfocada en los comportamientos de aquél, viendo la conducta pero no las pasiones que la animan. Se enfocará la atención en qué objetos o cosas puede obtener, pero no estará atento a su mundo interior. Entonces, si uno está casado con alguien así, o si alguien está escuchando esta transmisión y encuentra que precisamente es de esta manera, la buena noticia es que estos individuos, como toda las personas de las que hablaremos, pueden cambiar.

P. Digamos que uno mismo fue, por decirlo así, o sintió que fue criado de un modo que no quiere repetir con sus hijos, al darse cuenta del impacto que ese estilo de crianza tuvo en la vida de uno. ¿Por donde empezar? Quiero decir, ¿ necesitaría uno ver a un terapeuta para cambiar esto?.

R. No, no lo creo. Pienso que a veces la psicoterapia es necesaria, y claro, como soy terapeuta, sé que cuando las personas participan en psicoterapia, puede ser extremadamente útil. Pero no, no creo que la mayoría de la gente necesite psicoterapia. Mary Hartzell y yo escribimos sobre esto en el libro "Criando a los niños de dentro para afuera" (Parenting from the inside Out), y lo hicimos porque pensamos que si a uno le dan la información y las herramientas para dar pasos adelante y cambiar, uno puede hacerlo. Los comentarios que nos han hecho sobre eso libro, que básicamente es como un libro de trabajo o instrucciones, es que sí ayuda a las personas a hacer estos cambios graduales, porque claro no todo el mundo puede tener acceso o pagar psicoterapia, y tal vez no la necesite.

P. Ya veo.

R. Entonces lo que hago es decirle a una persona: "Mire, el cerebro tiene dos lados. Está el lado derecho y el izquierdo, y si usted se pasa todo el tiempo de un lado o del otro, entonces tendrá una vida en desbalance". El lado derecho del cerebro está más sintonizado con el cuerpo, y con las señales no verbales, y con las emociones puras de la gente. El izquierdo está un poco más distante del cuerpo, usa más la lógica y el razonamiento, la claridad. Los dos son muy importantes. Pero si a uno lo criaron en una familia que no usa el hemisferio derecho, por ejemplo no manifestando afecto con el cuerpo o la comunicación emocional, entonces uno se sesga hacia el lado izquierdo simplemente para sobrevivir, porque eso es lo que todo el mundo hace en esa familia.

Entonces, si ahora ya es un adulto y está criando hijos, y si se orienta hacia el lado izquierdo verá sobre todo la conducta y el resultado de las acciones, y las cosas de un modo lógico y así por el estilo, entonces de hecho le está faltando la otra mitad del cerebro. De tal modo, lo que le digo a las personas, claro que de un modo cariñoso y dándole apoyo emocional, les digo: "Usted hizo lo mejor que pudo, pero hay toda una riqueza de emociones y sentimientos y experiencias corporales y de conexión con otra gente. Aunque usted no lo haya sentido durante su infancia, ahora lo puede sentir, por ejemplo con otros adultos, y claro que también con su propio hijo, y así sería como un regalo que usted les haría a sus hijos",

P. ¿Qué tal funciona esto con los padres?

R Si me dicen, ¡Uy, mi infancia no fue muy buena!, ¿para qué voy a pensar en esas cosas? Uno podría contestar "no se trata sólo de lo que le pasó en su infancia y que determina la forma en que cría a sus hijos, sino se trata de la forma en que usted reflexiona sobre lo que le sucedió".

P. Sí, detengámonos en esto un momento, creo que este es un punto crucial. Creo que muchos padres dirán " Dios mio, tuve una infancia tan terrible" o "Todo es culpa de mis padres" o tal vez " ¿Qué puedo hacer ahora respecto al pasado?". Pero creo que algo que usted está sugiriendo, según lo entiendo, es asumir la responsabilidad de darse cuenta de lo que le sucedió, y pensar en el impacto que tuvo en uno. Después de esto podría uno decir " Puedo cambiar, no es demasiado tarde".

R. Claro que sí.

R. Si uno puede explicarse lo que le sucedió en la infancia, se puede liberar de los patrones que generalmente se transmiten de una generación a la otra cuando no se ha reflexionado, sólo se repiten las mismas cosas, porque así es como se ha estructurado el cerebro. Si uno se explica lo que sucedió, se altera este paso de una generación a la siguiente, y no se repitan estas formas indeseables de ser con los hijos, y se rompe la transmisión inter-generacional.

R. Cuando uno ha reflexionado sobre su vida, les da a los hijos una experiencia de apego que les permitirá crecer y ser el mejor niño o niña que puedan. Se sentirán seguros siendo quienes son. Usted podrá aceptarlos tal y como son. Se van a sentir motivados y van a alcanzar su potencial académico. Tendrán una inteligencia social y emocional.

P. Entonces, Dan, una de las cosas que ha mencionado usted dos veces, quiero estar segura que lo entiendo, se trata de la idea de ser reactivo en contraposición con ser receptivo. Estoy pensando por ejemplo en un niño que tiene un berrinche, y para el padre o la madre es difícil lidiar con él en ese momento, todos hemos pasado por algo así. ¿Como respondería un padre reactivo?

R. Bueno, esa es una muy buena pregunta Annie. Mucha gente oye estos términos, receptivo y reactivo. Piensan que ser receptivo significa algo así como decir " sí" todo el tiempo. Pero no significa eso. Reactivo no necesariamente significa que uno siempre les está gritando o hablando con dureza a los niños, más bien se trata de una actitud de no estar realmente observando el mundo interior de su hijo o hija.

Entonces, hablemos por ejemplo, de una niña de dos años y medio que insiste en que quiere comer helado antes de la cena, y se está poniendo muy irritada. Una forma reactive de ser sería como decirle. "Cállate. Deja de decir eso. Ya sabes que no puedes comer helado. Eres una malcriada". Lo que estoy haciendo aquí es reaccionar a la conducta de mi hija, y no estoy siendo receptivo a sus sentimientos, su experiencia interna. Alguien podría oírnos y decir "Ah, ya veo. Dan le va a dar el helado, eso es lo que significa ser receptivo". Entonces, atención, no. Mi hija dice ¡quiero helado, quiero helado!. Ser receptivo sería algo así como decir "Sabes, veo que en

verdad tienes muchas ganas de comer helado ¿Porqué no vamos juntos a la sala y allí comeremos juntos helado después de que comamos la cena?". Entonces en este caso, mi hija ha sentido que yo estoy en sintonía con su mundo interior, o sea que estoy atento a lo que ella está sintiendo. Enfoqué mi atención a sus sentimientos, en vez de sólo gritarle y reaccionar a su conducta. Me sintonizo con sus sentimientos, y cuando uno hace esto, los niños sienten que uno los ha visto, que uno ha sentido lo que ellos sienten dentro, y generalmente todo esto hace que se relajen al sentir que no son invisibles, que no están solos. Y entonces está dispuesta a comer la cena, y luego tal vez comamos un poco de helado después, si es que decidí que estaba bien hacer eso. A la niña le estamos dando lo que todo niño necesita, que es una estructura predecible, pero a la vez me he sintonizado con su mundo interno, y entonces puede tener la experiencia de que yo no sólo vi sus sentimientos, sino que realmente los sentía, y comemos el helado después de cenar.

Entonces la reactividad generalmente hace las cosas más explosivas y cierra la puerta, y los niños no aprenden mucho de ello, sólo se les modifica su conducta. Lo que queremos transmitir es realmente saber lo que significa la palabra disciplina. Es una oportunidad para enseñar. Entonces, aún los momentos más difíciles o intensos pueden ser una oportunidad, algunas veces la mejor oportunidad son los momentos más duros en la crianza, pues son las posibilidades más profundas para aprender. Los niños pueden aprender de modo increíble, y las personas que son criadas de este modo, tendrán una comprensión emocional y social profunda de los demás. Son flexibles y resilientes. Esta es la base de la resiliencia.

P. Me está haciendo acordarme de una ocasión en que mi hija tenía tres años. Mi padre había muerto, y yo regresé a trabajar demasiado pronto, y me sentía presionada. Ella hizo algo que en verdad me sacó de mis casillas. Y perdí los estribos, y lo que hice fue inusual para mí. La niña estaba muy alterada y no me tomó mucho tiempo darme cuenta de lo que ella sentía. Y le dije "Mattie, lo siento mucho. Sabes, mamá está muy triste por lo del abuelo, y no te debería haber gritado, lo siento mucho". Y nunca lo voy a olvidar. Salió de la habitación y yo pensé "Oh, no, realmente no entendió lo que le dije" Y luego regresó con una caja de pañuelos desechables.

R. Ah, caray.

P. Y fue de lo más dulce. Y a veces pienso que una gran parte de su mensaje, es que los niños son en realidad mucho más inteligentes y sintonizados con sus padres, como usted dice. Es muy claro que la parte derecha de su cerebro es la que está funcionando con preminencia cuando son pequeños. Entonces, no les ayudamos cuando pensamos que no pueden procesar lo que les decimos para pedirles disculpas. Muchos padres piensan, bueno, no va a comprender que le estoy pidiendo perdón. Pero sí lo entienden. R. Así es. Creo que es importante lo que está diciendo acerca de reparar las cosas, o sea, tomarse el tiempo y también tener el valor de mostrar sus sentimientos, sin abrumar a los niños, se trata de explicarles las cosas para que

ellos puedan comprender. Entonces, esta es como una invitación para todos nosotros, cuando se toman los pasos más importantes para uno comprender su vida, también invita al niño a comprender su propia experiencia con uno y ser más abiertos, también intentando reparar la cosas cuando hay esas rupturas inevitables, y momentos de falta de conexión. Es una cosa maravillosa, porque en todo caso lo que nuestro enfoque hace es permitirnos introducir la compasión en nuestras interacciones, no sólo con los hijos, sino enseñarles modelos de comportamiento para que ellos puedan ser compasivos consigo mismo. Esta es una cosa muy importante que pueden aprender los niños al pasar por la adolescencia y entrar a la adultez, teniendo estas herramientas para comprender su mundo interior, para reflexionar y comprender, y para ser compasivos consigo mismos y con los demás. ¿Qué más le podemos enseñar a nuestros hijos?.

P. Bueno, creo que ese el deseo de todo padre. Y pienso que este es un buen punto en el que podríamos finalizar. Dan, no le pudo agradecer lo suficiente. Ha sido una plática increíblemente interesante y valiosa. Creo que debemos intentar tener en mente todo esto al criar a los hijos y en nuestras vidas en general. Muchas gracias por estar aquí

R. Gracias Annie, fue maravilloso.

.