

SIENDO PADRES DESDE ADENTRO

Cómo una comprensión más profunda de sí mismo
puede ayudarle a criar niños que prosperen.

Daniel J Siegel M D y Mary Hartzell M ED

Original en Inglés:

**“PARENTING FROM
INSIDE OUT:
how a deeper self-
understanding can
help you raise chil-
dren who thrive”**

**Daniel J Siegel M D y
Mary Hartzell M ED.**

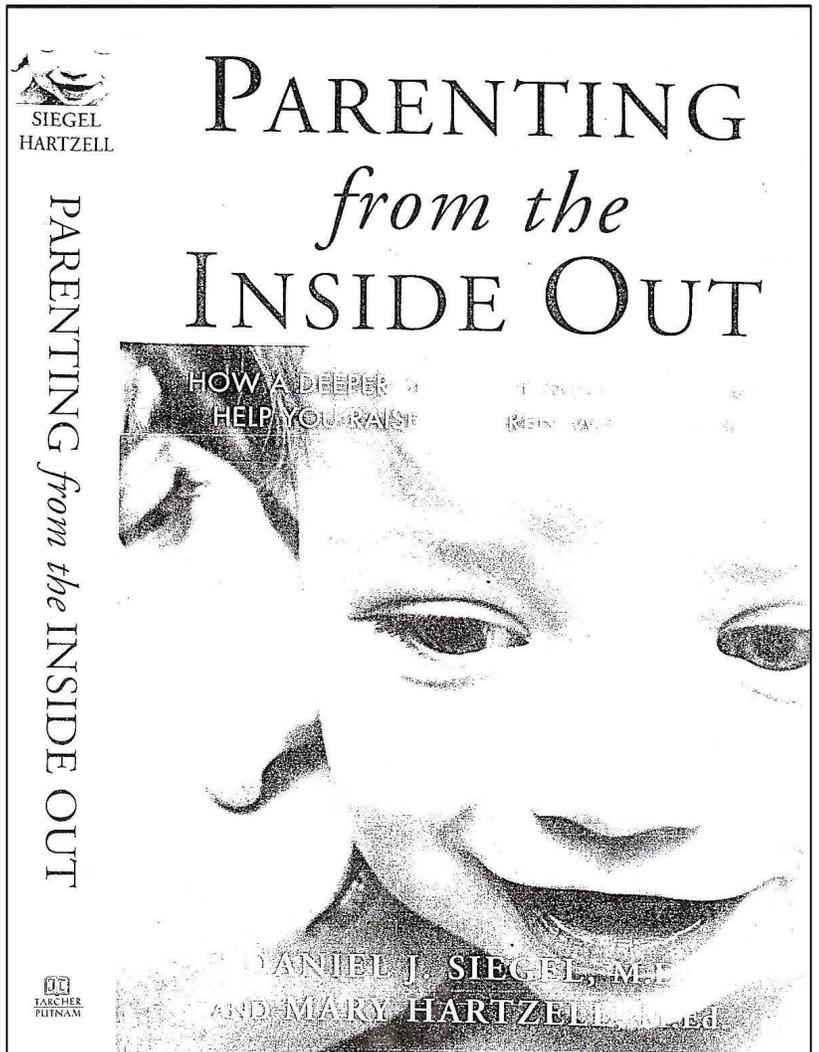
Editorial:

Jeremy

Tarcher/Putman.

Penguin Putnam -

2003 - New York



INDICE

Introducción	3
1. Cómo recordamos	
La experiencia moldea lo que somos	10
2. Cómo percibimos la realidad:	
Construyendo las historias de nuestras vidas	27
3. Cómo sentimos: La emoción en nuestros	
mundos internos e interpersonales	39
4. Cómo comunicamos: Haciendo conexiones	53
5. Cómo nos apegamos: Relaciones entre	
niños/as y padres	65
6. Cómo damos sentido a nuestras vidas: Apego adulto	78
7. Cómo nos mantenemos calmos y cómo nos derrumbamos: el camino superior y el camino inferior.....	99
8. Cómo desconectamos y cómo reconectamos:	
Ruptura y Reparación.....	119
9. Cómo desarrollamos Visión psicológica:	
Compasión y Diálogos Reflexivos.....	140
Reflexiones	157

**“SIENDO PADRES DESDE ADENTRO:
Cómo una comprensión más profunda de sí mismo
puede ayudarle a criar niños que prosperen”**

Daniel J Siegel M D y Mary Hartzell M ED

“PARENTING FROM INSIDE OUT: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive”

Traducido por Irene Loyácono con la colaboración de María Elcira Pierini de Mallea /2010

Para uso pedagógico interno exclusivo.

INTRODUCCIÓN

UN ACERCAMIENTO AL SER PADRES DESDE ADENTRO HACIA FUERA

El sentido que Ud da a las experiencias de su niñez tiene un profundo efecto en cómo Ud ejerce la maternidad o la paternidad con sus hijos/as. En este libro, reflexionaremos acerca de cómo la comprensión que Ud tiene de Ud mismo/a influencia la manera en que Ud encara su rol de madre o de padre. Comprender más acerca de Ud misma/o de un modo más profundo, puede ayudarle a construir una relación con sus hijas/os más efectiva y disfrutable.

En la medida ñeque crecemos y nos comprendemos a nosotros mismos, podremos ofrecer un cimiento de bienestar emocional y seguridad que permitirá a nuestros hijos/as prosperar. La investigación en el campo del desarrollo ha demostrado que la seguridad de un niño en el apego a sus padres está muy fuertemente conectada con la comprensión parental de las propias experiencias de vida tempranas. Contrariamente a lo que mucha gente supone, sus experiencias tempranas no determinan su destino. Si Ud tuvo una niñez dificultosa pero ha llegado a dar sentido a esas experiencias, Ud no está obligado a re-crear las mismas interacciones negativas con sus propios chicos/as. Sin embargo la ciencia ha demostrado que, sin esa auto-comprensión, es probable que la historia se repita mediante patrones negativos de interacción familiar que son pasados de una generación a la otra. Este libro está pensado para ayudarle a encontrar sentido a su propia vida, tanto a su vida presente como a la pasada, al realzar su comprensión de cómo su niñez ha influenciado su vida y afecta al modo en que Ud ejerce su maternidad o paternidad.

Cuando nos convertimos en madres o en padres, nos es otorgada la increíble oportunidad de crecer como individuos porque somos devueltos a una íntima relación madre-hijo o padre-hijo, esta vez en un diferente rol.

Tantas veces los padres/madres dicen “Nunca pensé que yo haría o diría a mis hijos/as las mismísimas cosas que me hirieron cuando era niño. Y sin embargo me encuentro a mí mismo/a haciendo exactamente eso”. Los padres/madres pueden sentirse atascados en patrones repetitivos, improductivos, que no sostienen las relaciones amorosas, protectoras, que imaginaron cuando comenzaron su rol como madre o padre. Darle sentido a la vida puede liberar a los padres de los patrones del pasado que los han aprisionado en el presente.

ACERCA DE LOS AUTORES

Los autores traen a este libro sus diferentes experiencias profesionales en el trabajo con padres, madres y chicos/as, Dan como psiquiatra infantil y Mary como educadora de infancia temprana y de padres. Ambos son padres: Dan con niños en edad escolar, Mary con hijos crecidos y nietos.

Mary ha trabajado como educadora con chicos y familias por más de 30 años, dirigiendo un jardín maternal; enseñando a niños, padres y maestros; y asesorando individualmente a padres. Toda su experiencia le ha brindado oportunidades de compartir la vida de las familias y de aprender muchísimo acerca de las frustraciones, y las alegrías, que los padres experimentan en esta a veces desalentadora tarea. Al desarrollar sus cursos de educación para padres, Mary encontró que cuando los padres tienen la oportunidad de reflexionar sobre sus propias experiencias infantiles, pueden hacer elecciones más efectivas al criar a sus hijos.

Mary y Dan se conocieron cuando la hija de Dan asistía al Jardín maternal que Mary dirigía. El abordaje del jardín incorporaba un profundo respeto por la experiencia emocional del niño/a y fomentaba la dignidad y la creatividad entre los niños, los padres y el personal docente. Durante ese tiempo, Dan trabajaba en el Comité de Educación para padres y dio algunas clases sobre el desarrollo cerebral a los padres y a los docentes. Cuando Mary y Dan se dieron cuenta de cuán análogos eran sus abordajes de la parentalidad, decidieron trabajar juntos para crear un seminario integrado.

El interés de Dan por la ciencia del desarrollo junto con su trabajo como psiquiatra infantil, ofrecía una perspectiva diferente pero complementaria. Por más de una década Dan ha trabajado para sintetizar una amplia gama de disciplinas científicas en un marco integrado del desarrollo para comprender la mente, el cerebro y las relaciones humanas. Esta convergencia de perspectivas científicas ha sido llamado “neurobiología interpersonal” y está ahora siendo incorporada a un buen número de programas de formación profesional enfocados en la salud mental y el bienestar emocional. Cuando su libro *The developing mind: toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* (Guilford Press, 1999) fue publicado por primera vez, Mary y Dan estaban dando su curso integrado. La entusiasta respuesta de los padres los inspiró a realizar este libro en colaboración. Muchos padres en el seminario comentaron lo útiles que estas ideas habían sido para ayudarles a entenderse a sí mismos y para hacer conexiones significativas con sus hijos. Numerosos padres nos instaron: “Por qué no escriben algo juntos de modo que otra gente pueda recibir algo de esa ciencia y sabiduría – y de esa energía— tan interesantes que Uds. brindan en su seminario”.

Estamos encantados de tener la posibilidad de compartir este abordaje con Ud. Esperamos que este libro transmita de una forma amena y accesible alguna de estas ideas prácticas acerca del arte y la ciencia de las relaciones cariñosas y del autoconocimiento. Esperamos que este libro le ayude a Ud y a sus chicos/as a encontrar más placer mutuo cada día.

CONSTRUYENDO RELACIONES Y AUTO-COMPREENSIÓN

La forma en que nos comunicamos con nuestros hijos/as tiene un profundo impacto en la forma en que nos desarrollamos. Nuestra habilidad para tener una comunicación sensible y recíproca, cobija el sentido de seguridad de un niño/a y estas relaciones seguras y confiadas ayudan al niño/a a progresar en muchas áreas de la vida. El más consistente predictor de nuestra habilidad para comunicarnos efectivamente, creando seguridad en nuestros hijos/as, es el haber dado sentido a los eventos de nuestra vida temprana. Dar sentido a nuestra vida nos capacita para comprender e integrar las experiencias de nuestra niñez, positivas y negativas, y para aceptarlas como parte de nuestra historia continua de vida. No podemos cambiar lo que nos ocurrió cuando éramos niños pero podemos cambiar nuestra forma de pensar sobre esos eventos.

Pensar distinto acerca de nuestras vidas conlleva ser concientes de nuestras experiencias presentes, incluyendo nuestras emociones y percepciones, y apreciar cómo eventos del pasado impactan sobre el presente. Comprender cómo recordamos y cómo construimos un cuadro de nosotros mismos como parte del mundo en que vivimos puede ayudarnos a comprender cómo el pasado sigue dañando nuestras vidas. ¿Cómo ayuda a nuestros hijo/as el dar sentido a nuestras vidas? Al liberarnos de las constricciones de nuestro pasado, podemos ofrecer a nuestros hijos/as las relaciones espontáneas y conectadas que les permiten prosperar. Al profundizar nuestra habilidad para comprender nuestras propias experiencias emocionales, somos más capaces de relacionarnos empáticamente con nuestros hijos/as y promover su auto-comprensión y su desarrollo saludable.

Sin reflexión, la historia a menudo se repite, y es probable que los padres pasen a sus hijos/as patrones insalubres del pasado. Comprender nuestras vidas puede liberarnos de lo que de otro modo sería una situación casi inevitable en la que repetimos con nuestros hijos/as el daño que nos fue infligido en nuestra niñez. La investigación ha demostrado claramente que el apego de nuestros hijos/as a nosotros será influido por lo que nos pasó cuando éramos pequeños si nosotros no llegamos a procesar y comprender esas experiencias. Al dar sentido a nuestras vidas, podemos profundizar la capacidad de auto-comprensión y otorgar coherencia a nuestra experiencia emocional, a nuestra visión del mundo y a nuestras interacciones con nuestros hijos/as.

Por supuesto, el desarrollo de la personalidad total del niño/a es influido por muchas cosas, incluyendo la genética, el temperamento, la salud física y la experiencia. Las relaciones parento-filiales ofrecen una parte muy importante de las experiencias tempranas que directamente moldean la personalidad emergente del niño/a. La inteligencia emocional, la auto-estima, las habilidades cognitivas y las habilidades sociales están engarzadas en estas tempranas relaciones de apego. La forma en que los padres han reflexionado sobre sus vidas moldea directamente la naturaleza de esa relación.

Aún si hemos llegado a entendernos bien a nosotros mismos, nuestros hijos/as tendrán igualmente que hacer su propio camino en la vida. Aunque podamos proporcionarles unos cimientos seguros mediante la más profunda auto-comprensión propia, nuestro rol como madres y padres sirve de soporte para el desarrollo de nuestros hijos/as pero no garantiza su éxito. Sin embargo, la investigación sugiere que los niños/as que han tenido conexiones positivas en la vida tienen una fuente de resiliencia para lidiar con los retos de la vida. Construir una relación positiva con nuestros hijos involucra también estar abiertos a nuestro propio crecimiento y desarrollo.

Mediante el proceso de reflexión Ud puede realzar la coherencia de su narrativa de vida y mejorar su relación con su hijo/a. Nadie tuvo una "niñez perfecta" y algunos de nosotros hemos tenido experiencias más difíciles que otros. Más aún, aquellos con pasadas experiencias sobrecogedoramente difíciles pueden llegar a resolver esos asuntos y tener relaciones significativas y gratificantes con sus hijos/as. La investigación ha mostrado un apasionante hallazgo: madres y padres que no tuvieron "padres suficientemente buenos" y aún que tuvieron infancias traumáticas pueden dar sentido a su vida y tener relaciones saludables. Para nuestros hijos/as más importante que lo que meramente nos pasó en el pasado es la forma en que hemos llegado a procesar y

entender lo que nos pasó en el pasado. La oportunidad de cambiar y de crecer permanece disponible todo a lo largo de nuestras vidas.

ACERCA DE ESTE LIBRO

Este no es un manual. Exploraremos nuevos insights sobre la parentalidad al examinar diferentes procesos: cómo recordamos, percibimos, sentimos, comunicamos, nos apegamos, damos sentido, nos desconectamos y reconectamos, y reflexionamos con nuestros hijos/as sobre la naturaleza de sus experiencias internas. Exploraremos temas de recientes investigaciones sobre relaciones parento-filiales y los integraremos con nuevos descubrimientos de las ciencias del cerebro. Al examinar la ciencia de cómo experimentamos y conectamos, emergen nuevas perspectivas que pueden ayudarnos a profundizar nuestra comprensión de nosotros mismos, nuestros chicos/as y nuestras relaciones mutuas.

Los **Ejercicios** al final de cada capítulo pueden ser usados para explorar nuevas posibilidades de comprensión interior y de comunicación interpersonal. Las reflexiones estimuladas por estos ejercicios pueden ayudar a los padres y madres a profundizar su entendimiento de experiencias actuales y pasadas y permitirles mejorar sus relaciones con sus chicos/as.

Puede encontrar que escribir sus experiencias con estos ejercicios en un diario le provee de una oportunidad para profundizar sus reflexiones y auto-conocimiento. Escribir puede ayudarle a soltar su mente de los enredos del pasado y a liberarlo para entenderse mejor. Las entradas a su diario pueden incluir lo que Ud quiera: dibujos, reflexiones, descripciones y cuentos. Algunas personas odian escribir y pueden preferir reflexionar en soledad o conversar con una persona amiga. Otras prefieren escribir en su diario todos los días o cuando se sienten motivadas por una experiencia o emoción. Haga lo que le parezca adecuado. El valor de los ejercicios vendrá de una actitud abierta y de reflexiones cuidadosas.

Las secciones "**La ciencia a escena**" al final de cada capítulo proveen al lector interesado con más información acerca de diversos aspectos de los hallazgos científicos que son relevantes para el ejercicio de la maternidad y paternidad. Estas secciones no son esenciales para comprender y usar las ideas en el cuerpo principal del libro. Ofrecen información ampliada y más profunda pero amigablemente presentada que agrega fundamentación científica para muchos conceptos del libro y esperamos que les de qué pensar y la encuentren útil. Cada sección "La ciencia a escena" se relaciona con el texto principal pero también vale por sí misma y puede ser leída independiente de las demás. Leer todas las secciones "La ciencia a Escena" ofrecerá una visión interdisciplinaria de aspectos de la ciencia relevantes para el proceso de parentalización.

Hay un dicho en ciencia que dice: "la suerte favorece a la mente preparada". Tener conocimientos acerca de la ciencia del desarrollo y la experiencia humana puede preparar su mente para construir comprensiones más profundas de la vida emocional de sus hijos/as y de Ud mismo/a. Ya sea que Ud lea las secciones de Ciencia después de completar cada capítulo o elija explorarlas después de leer el texto principal de todo el libro, esperamos se sienta libre de realizar un acercamiento que respete su propio estilo único de aprendizaje.

N d T: al final de cada capítulo se incluyó la Bibliografía en inglés que figura en el original.

UN ACERCAMIENTO A LA PARENTALIZACIÓN

Este libro lo estimulará a construir un acercamiento al ejercicio de la maternidad y paternidad que está fundado en principios básicos de auto-comprensión interna y conexión interpersonal. Los puntos de anclaje para este acercamiento a la relación parento-filial son: mente plena, aprendizaje continuo, flexibilidad de respuesta, visión psicológica y alegría de vivir.

ESTAR EN MENTE PLENA (BEING MINDFUL)

Estar en mente plena está en el corazón de las relaciones de crianza. Cuando estamos en mente plena, vivimos en el momento presente y nos damos cuenta de nuestros pensamientos y sentimientos y también estamos abiertos a los de nuestros hijos/as. La habilidad para estar presente con claridad dentro de nosotros nos permite estar plenamente presentes con otros y respetar la experiencia individual de cada persona. Ninguna persona ve las cosas exactamente igual que otra. La mente plena respeta la soberanía de la mente única de cada persona.

Cuando estamos plenamente presentes como madres/padres, cuando estamos con mente plena, permitimos a nuestros hijos/as experimentarse plenamente a sí mismos en ese momento. Los niños/as aprenden de sí mismos por la forma en que nos comunicamos con ellos. Cuando estamos preocupados con el pasado o temiendo por el futuro, estamos físicamente presentes con nuestros hijos/as pero mentalmente ausentes. Los niños/as no necesitan que estemos plenamente disponibles en todo momento, pero sí necesitan nuestra presencia durante las interacciones conectadas. Estar en mente plena como padres y madres significa tener intención en nuestras acciones. Con intención, Ud elige deliberadamente su comportamiento teniendo en cuenta el bienestar emocional de su niño/a. Los niños/as pueden detectar rápidamente la intención y prosperar cuando hay interacción intencional con sus padres/madres.

APRENDIZAJE CONTINUO

Sus hijas/os le dan la oportunidad de crecer y lo desafían a examinar los temas pendientes de su propia niñez. Si Ud encara tales desafíos como una carga, ser madre o padre resulta una tarea displacentera. Si, por otro lado, Ud trata de ver esos momentos como oportunidades de aprender, Ud puede continuar creciendo y desarrollándose. El tener una actitud de aprendizaje continuo, le permite encarar la paternidad y la maternidad con una mente abierta, como una jornada de descubrimiento.

La mente continúa desarrollándose durante toda la vida. La mente emana de la actividad del cerebro, por ello los hallazgos de las ciencias del cerebro pueden contribuir a nuestro conocimiento de nosotros mismos. Recientes hallazgos de la neurociencia señalan la apasionante idea de que el cerebro continúa desarrollando nuevas conexiones, y tal vez nuevas neuronas, a lo largo de toda la vida de una persona. Las conexiones entre neuronas determinan cómo son creados los procesos mentales. La experiencia moldea las conexiones neurales en el cerebro. Por lo tanto, la experiencia moldea la mente. Las relaciones interpersonales y la auto-reflexión fomentan el crecimiento continuo de la mente: ser madre o ser padre nos ofrece una oportunidad para continuar aprendiendo a medida que reflexionamos sobre nuestras experiencias desde nuevos puntos de vista en continua evolución. Ser madre y ser padre también nos ofrece la oportunidad de crear una actitud de apertura en nuestros hijos/as cuando nutrimos su curiosidad y sostenemos sus continuas exploraciones del mundo. Las complejas y a menudo difíciles interacciones de la parentalización nos dan la oportunidad de crear nuevas posibilidades para el crecimiento de nuestros hijos/as y de nosotros mismos.

FLEXIBILIDAD RESPONSIVA

Ser capaces de responder de manera flexible es uno de los mayores desafíos del ser madre o padre. La flexibilidad responsiva es la habilidad de la mente para elegir entre una amplia variedad de procesos mentales tales como impulsos, ideas y sentimientos, y producir respuestas pensadas, no automáticas. Más que meramente reaccionar automáticamente a una situación, un individuo puede reflexionar y elegir intencionalmente una dirección apropiada para la acción. La flexibilidad responsiva es el opuesto a una reacción refleja (automática). Implica la capacidad para postergar la gratificación y para inhibir conductas impulsivas. Esta habilidad es una piedra angular de la madurez emocional y las relaciones compasivas.

Bajo ciertas condiciones, la flexibilidad responsiva puede estar dañada. Cuando estamos cansados, hambrientos, desilusionados o furiosos, podemos perder nuestra habilidad para ser reflexivos y resultar limitados en nuestra capacidad de elegir respuestas conductuales. Podemos estar absorbidos por nuestra emoción y perder perspectiva. En esos momentos, podemos no poder pensar con claridad y estar en alto riesgo de sobre-reaccionar y causar angustia a nuestros hijos/as.

Los niños/as nos desafían a permanecer flexibles y mantener el equilibrio emocional. Puede ser difícil balancear la flexibilidad con la importancia de la estructura en la vida de un niño/a. Los padres y las madres pueden aprender cómo alcanzar este balance y fomentar la flexibilidad en sus hijos/as al modelar respuestas flexibles en sus propias interacciones. Cuando somos flexibles, podemos elegir qué comportamiento tener, cómo abordar la cuestión y qué valores sostener. Tenemos la habilidad de ser proactivos y no sólo reactivos. La flexibilidad en nuestras respuestas nos capacita para contener un amplio rango de emociones y para pensar cómo responderemos después de considerar el punto de vista del otro. Cuando madres y padres tienen la habilidad de responder con flexibilidad a sus hijos/as, es más probable que también sus hijos/as desarrollen flexibilidad.

VISIÓN PSICOLÓGICA (Mindsight)

Visión psicológica es la capacidad de percibir nuestras propias mentes y las mentes de otros. Nuestras mentes crean representaciones de objetos e ideas. Por ejemplo, podemos visualizar la imagen de una flor o de un perro en nuestras mentes, pero no hay ningún animal ni planta en nuestras cabezas, sólo un símbolo neuralmente construido conteniendo información acerca de esos objetos. La visión psicológica depende de la habilidad de la mente para crear símbolos mentales de la mente misma. Esta habilidad nos permite focalizar en pensamientos, sentimientos, percepciones, sensaciones, memorias, creencias, actitudes e intenciones de los otros tanto como en los propios. Estos son los elementos básicos de la mente que podemos percibir y usar para entender a nuestros hijos/as y a nosotros mismos.

Las madres y los padres a menudo responden a sus hijos haciendo foco en el nivel superficial de la experiencia y no en el nivel más profundo de la mente. A veces podemos mirar sólo la conducta de otros y meramente notar la forma en que la gente actúa sin ver los procesos mentales internos que conducen a sus acciones. Sin embargo, hay un nivel más profundo debajo de la conducta, que es la raíz de la motivación y la acción. Este nivel más profundo es la mente. La visión psicológica nos capacita para hacer foco más allá del nivel superficial de la experiencia. Los padres y madres que focalizan en el nivel de la mente con sus hijos/as, fomentan el desarrollo de la comprensión emocional y la compasión. Conversar con los hijos/as acerca de sus pensamientos, memorias y sentimientos les proveen con las experiencias interpersonales esenciales necesarias para auto-comprenderse y construir sus habilidades sociales.

La visión psicológica permite a los padres “ver” las mentes de sus hijos/as mediante las señales básicas que pueden percibir. La información verbal, las palabras que la gente usa, son sólo un aparte de cómo llegamos a comprender a otros. Los mensajes no verbales: contacto visual, expresión facial, tono de voz, gestos, postura corporal y la oportunidad e intensidad de la respuesta, son también extremadamente importantes elementos de la comunicación. Estas señales no verbales revelan nuestros procesos internos más directamente que las palabras. Ser sensibles a la comunicación no verbal nos ayuda a entender mejor a nuestros hijos/as y nos permite considerar sus puntos de vista y relacionarnos con ellos compasivamente.

ALEGRÍA DE VIVIR

Disfrutar de su hija/o y compartir con el asombro del descubrimiento qué significa estar vivo, ser una persona en un mundo maravilloso, es crucial para el desarrollo de un sentido positivo del self en su hijo/a. Cuando somos respetuosos y compasivos hacia nosotros mismos y hacia nuestros hijos/as, a menudo ganamos una perspectiva fresca que puede enriquecer nuestra alegría de vivir. Recordar y reflexionar sobre las experiencias cotidianas crea una profunda sensación de sentirse conectado y comprendido.

Las madres y los padres pueden aceptar la invitación de sus hijas/os para bajar la velocidad y apreciar la belleza y la conexión que la vida ofrece cada día. Cuando las madres y los padres sienten la presión de sus atareados días, a menudo pueden sentirse exigidos por tener que sostener todos los detalles del manejo familiar. Los niños/as necesitan ser disfrutados y valorados, no manejados. A menudo focalizamos sobre los problemas de la vida más que sobre las posibilidades de disfrute y aprendizaje disponibles para nosotros. Cuando estamos demasiado ocupados/as haciendo cosas para nuestros niños/as, olvidamos cuán importante es simplemente estar con ellos/as. Podemos deleitarnos con la oportunidad de unirnos a nuestros hijos/as en la apasionante experiencia de crecer juntos. Aprender a compartir la alegría de vivir está en el corazón de una relación parento-filial gratificante.

Cuando nos convertimos en madres y padres, a menudo nos vemos a nosotros mismos como maestros de nuestros hijos/as, pero pronto descubrimos que ellos son también maestros nuestros. A través de esta íntima relación, nuestro pasado presente y futuro toman nuevos significados a medida que compartimos experiencias y creamos memorias que enriquecen grandemente nuestra vida juntos. Esperamos que encuentren este libro beneficioso para sostener vuestro crecimiento y desarrollo como personas y como padres y madres de modo que vuestra relación actual con vuestros hijos/as pueda continuar profundizándose a lo largo de toda vuestra vida.

CAPÍTULO 1

CÓMO RECORDAMOS: LA EXPERIENCIA MOLDEA LO QUE SOMOS

INTRODUCCIÓN

Cuando nos convertimos en padres, traemos con nosotros temas de nuestro propio pasado que influyen en cómo parentizamos a nuestros chicos. Algunas experiencias que no han sido plenamente procesadas pueden instalar cuestiones pendientes que influyen en el modo en que reaccionamos hacia nuestros hijos/as. Estas cuestiones pueden gatillarse fácilmente en la relación parento-filial. Cuando esto sucede, nuestras respuestas a nuestros hijos/as toman a menudo la forma de fuertes reacciones emocionales, conductas impulsivas, distorsiones en nuestras percepciones, o sensaciones en el cuerpo. Estos intensos estados mentales, dificultan nuestra habilidad para pensar claramente y para permanecer flexibles, y afectan las interacciones y relaciones con nuestros chicos/as. En esos momentos, no estamos reaccionando como la madre o el padre que deseamos ser, y nos quedamos pensando a menudo por qué este rol parental parece a veces “sacar lo peor de nosotros”. Cuestiones que tienen su raíz en nuestro pasado impactan nuestra realidad presente y afectan directamente la forma en que experimentamos a nuestros hijos e interactuamos con ellos, aún cuando no seamos conscientes de sus orígenes.

Traemos nuestro propio bagaje emocional a nuestro rol parental, lo que puede interferir impredeciblemente en nuestra relación con nuestros niños. Cuestiones pendientes o traumas y pérdidas irresueltos suponen temas significativos del pasado que provienen de experiencia repetidas ocurridas tempranamente en la vida, experiencias que fueron difíciles y emocionalmente significativas. Estas cuestiones, especialmente si no hemos reflexionado sobre ellas y no las hemos integrado en nuestro entendimiento de nosotros mismos, pueden seguir afectándonos en el presente. Por ej. si tu madre frecuentemente dejaba la casa sin despedirse porque no deseaba soportar tus llantos, tu sensación de confianza podría estar quebrada, especialmente en momentos de posible separación. Podrías haberte sentido inseguro y dudoso. Luego de su partida inadvertida, la buscaras y te enojabas por su ausencia. La situación podría haber sido más estresante si el adulto a cargo insistiera en que no lloraras. No sólo te sentirías traicionado/a y angustiado/a por la pérdida de tu madre, sino que, a causa de que ningún adulto cariñoso te consolaba escuchándote, empatizando con tus sentimientos, y dándote alguna sensación de estar conectado y comprenderte, no tendrías ninguna posibilidad de procesar tu sufrimiento emocional. Si ésta fuera tu historia, luego de convertirte en padre o madre las experiencias de separación pueden ser un disparador que evoque todo un rango de respuestas emocionales. Pueden gatillar tu propia sensación de abandono y hacerte sentir incómodo el dejar a tus hijos. Tal incomodidad podría ser percibida por tus niños y crear una sensación de incomodidad en ellos, incrementando su angustia, y por tanto elevando más aún tu incomodidad al dejarlos. De este modo, puede surgir una catarata de emociones en una reacción en cadena de respuestas que reflejan tu propia historia temprana. Por supuesto, sin reflexión y si no te comprendes a ti mismo, esta catarata de reacciones puede ser experimentada en el aquí y ahora como “aspectos normales” de la dificultad de separación. La comprensión de ti mismo/a puede allanar el camino para resolver estos asuntos pendientes.

Los asuntos pendientes frecuentemente afectan nuestra parentalidad y causan, a nosotros y a nuestros hijos, frustraciones y conflictos innecesarios. Aquí hay un caso de la experiencia de Mary como madre y como niña.

COMPRANDO ZAPATOS.

Como madre, descubrí varios temas pendientes de mi propia infancia que estaban afectando mi relación con mis chicos y robándonos lo que podrían haber sido experiencias gratificantes. Comprar zapatos era una de éstas. Encontré que temía ver gastarse sus zapatillas porque eso significaba que tendría que llevar a mis dos hijos a la zapatería. A ellos les encantaba tener zapatos nuevos e inicialmente se entusiasmaban con la idea de ir de compras, como la mayoría de los chicos. Podía ser la posibilidad de una salida encantadora, dado que elegir zapatos nuevos es algo que habitualmente les gusta a los chicos, pero nunca resultaba así.

Mis hijos podrían elegir los zapatos que quisieran, yo los animaba verbalmente a hacerlo. Aún cuando ellos estuvieran totalmente entusiasmados con su elección, yo comenzaba a estropear la experiencia con mis dudas acerca del color, el precio, el tamaño de los zapatos, o cualquier aspecto tangible que pudiera ocurrírseme. Su entusiasmo por lo elegido comenzaba a desvanecerse y tomaba su lugar una actitud adaptativa de "lo que quieras mamá, está todo bien". Yo vacilaba y reconsideraba las ventajas de uno y otro par de zapatos y luego de un considerable fastidio, dejábamos el local con nuestras compras. Estábamos todos exhaustos. La excitación de conseguir zapatos nuevos quedaba sepultada en los recuerdos desagradables de lo sucedido.

Yo no deseaba actuar de esa manera pero repetí la experiencia muchas veces, a menudo disculpándome con mis chicos cuando dejábamos la tienda. Yo siempre terminaba con un conflicto emocional. "Son zapatos" me retaba a mí misma. "Qué ridículo!". ¿Por qué sigo manteniendo un patrón que claramente quiero cambiar?

Un día, luego de otra decepcionante excursión de compras, mi hijo de seis años, obviamente sintiéndose deprimido, preguntó: "¿No te gustaba tener zapatos nuevos cuando eras niña?" Un estremecedor "No" fluía a través de mi cuerpo a medida que recordaba los días llenos de frustración de mis propias salidas a comprar zapatos en mi infancia.

Yo era una de nueve hermanos. Con tantos zapatos para comprar, mi madre siempre iba cuando había liquidación, preferiblemente una bien grande, cuando las tiendas estaban atestadas de compradores y los precios eran convenientes. Nunca fui de compras a solas con mi madre, dado que siempre había tres o cuatro de nosotros necesitados de zapatos al mismo tiempo. De modo que en una liquidación atestada, con emociones mezcladas, yo tendría que elegir mi próximo par de zapatos. Yo sabía que era poco probable que consiguiera lo que quería. Yo tenía la mala suerte de tener un tamaño de pie perfectamente estándar, de modo que la variedad era muy escasa a la hora de elegir en tiempos de liquidación. Mis opciones eran mínimas y usualmente me enamoraba de algo nuevo que no estaba en oferta. Esa elección era seguramente vetada por mi madre.

Luego estaba mi hermana mayor, que tenía un pie angosto muy "especial" y era autorizada siempre a comprar lo que quisiera porque de todos modos su talle muy pocas veces estaba en oferta. Yo sentía enojo y me sentía descuidada pero me decían que debía sentirme agradecida por tener un talle fácil de encontrar. Para cuando mi madre nos había surtido a todos, ella estaba extremadamente cansada y muy irritada. Su inseguridad para tomar decisiones y su ansiedad por gastar el dinero llegaban al paroxismo y me preocupaba su comportamiento. Yo estaba perdida en un mar de emociones y sólo deseaba volver a casa y evitar toda la escena de las compras. Lo que podría haber sido la aventura de elegir algo que me gustara a mí, estaba estropeado.

Aquí estaba, años más tarde, con un modelo mental de compra de zapatos que estaba trayendo a mis propios hijos la misma ansiedad que sentía cuando niña. Mi madre estaba demasiado ocupada llevándonos hasta el auto a todos nosotros junto con nuestras compras como para escuchar y aún notar mi sufrimiento en la zapatería. Gracias a que esto fue traído a mi conciencia por la pregunta de mi hijo, fui capaz de recordar mis propias tempranas experiencias y mi ansiedad, las que estaban afectando mi conducta con mis chicos e impidiéndome hacer de ésta una experiencia divertida. No era la experiencia de comprar zapatos en el presente sino las muchas que había tenido en el pasado las que estaban influyendo en mi comportamiento. Yo estaba respondiendo a asuntos pendientes.

Los asuntos irresueltos son similares a los asuntos pendientes, pero son más extremos, involucrando una influencia más desorganizante tanto en nuestra vida interna como en nuestras relaciones interpersonales. Experiencias que fueron profundamente sobrecogedoras y pueden haber incluido una profunda sensación de impotencia, desesperación, pérdida, terror, y tal vez traición, a menudo están en la raíz de los asuntos irresueltos. Como ejemplo, podemos usar otra vez el tema de la separación, pero esta vez bajo una circunstancia más extrema. Si la madre de una niña pequeña es hospitalizada por depresión durante un período de tiempo prolongado y la chica es trasladada de un cuidador a otro, la niña experimentará una profunda sensación de pérdida y desesperación. La separación puede seguir creando ansiedad y más adelante en su vida afectará la capacidad de la niña para tener una separación saludable de sus propios hijos. Como madre, ella también puede tener dificultad para conectarse con sus chicos, dado que su propio apego fue quebrado abruptamente y no recibió ningún sostén. Cuando la niña se convierte en madre sin la oportunidad de procesar estos eventos y dar sentido a estas tempranas experiencias aterradoras, pueden continuar irrumpiendo en su vida memorias emocionales, comportamentales, perceptuales y corporales. Estos asuntos irresueltos pueden dañar profundamente la relación parento-filial.

Como padres/madres, somos especialmente vulnerables a responder, en momentos de estrés, sobre la base de nuestras cuestiones pasadas. Aquí hay una historia de una cuestión irresuelta de la que Dan tomó conciencia a poco de ser padre.

¡PAREN EL LLANTO!

Acostumbraba tener una extraña sensación cuando mi hijo era bebé y era inconsolable en su llanto. Estaba sorprendido ante el pánico que me sobrevendría a medida que me iba llenando de temor y terror. En lugar de ser un calmo pozo de paciencia y perspicacia, me tornaba temeroso e impaciente.

Traté de buscar dentro de mí para comprender estas sensaciones. Pensé la posibilidad de que me hubieran dejado llorando por largos períodos en mi propia infancia. No podía recordar esto directamente, pero sabía que el proceso normal de amnesia de la temprana infancia me impediría tener acceso a un recuerdo conciente autobiográfico de una experiencia tan temprana. No pude encontrar ninguna otra explicación plausible para este pánico.

Intenté armar una historia (narrative) "Sí, yo debo haber estado aterrorizado de mis propios gritos cuando era niño. Yo debo haber tenido que adaptarme al sentimiento de que estaba siendo abandonado. Cuando mi hijo llora ahora, se reactivan mis emociones de miedo y experimento el pánico asociado". Pensé mucho sobre esto. No sentía nada en relación a esta historia. Ninguna imagen. Ninguna sensación. Ninguna emoción. Ningún impulso. En otras palabras, esta narrativa no provocaba ninguna memoria no verbal. La explicación tampoco hizo absolutamente nada para cambiar el pánico. Sentía que esto no significaba que necesariamente era mentira –sólo que no ayudaba en este punto de mi proceso de entender.

Estaba con mi bebé un día cuando empezó a llorar. Me sentí impotente para consolarlo y comencé a tener ese extraño sentimiento panicoso de necesidad de huir. Luego me vino una imagen a la mente, primero como una sensación de hinchazón en la cabeza. El pánico comenzó a centrarse, menos disperso. Luego comencé a ver algo internamente que competía con lo que estaba viendo externamente. Digo interno y externo ahora, pero entonces se sentían similares: como ver videos con doble exposición. Cerré mis ojos. La vista externa desapareció y la interna se aclaró.

Vi un niño en una camilla, gritando, con aspecto de terror en la enrojecida carita retorcida. Mi compañero de la Residencia en pediatría estaba sosteniendo su cuerpo. No toleraba oír sus gritos. No toleraba ver su cara. Podía ver la habitación. Era la sala de tratamiento de la guardia pediátrica del hospital, en donde traíamos a los niños a los que había que extraer sangre. Era en mitad de la noche, estábamos de guardia, y nos habían despertado para averiguar por qué este niño tenía fiebre. Estaba ardiendo y nosotros teníamos que extraerle sangre para determinar su infección.

Los chicos en el Centro Médico de UCLA, como en todo hospital escuela, estaban muy enfermos. Muchos de ellos eran veteranos de la vida hospitalaria, pero ello no disminuía su miedo, las frecuentes extracciones de sangre lo perpetuaban y, en el proceso, destruían sus venas. Mi compañero y yo teníamos que extraer sangre cada noche que estábamos de guardia. Esta vez era mi turno de hacer la extracción.

Cuando las venas del brazo de un niño tienen tantas cicatrices que no puedes sacar sangre de ellas, tienes que encontrar otra vena. Algunas veces lleva varios intentos en diferentes lugares. Nosotros negociábamos quién iba a encargarse de la jeringa y quién de sostener al chico. Teníamos que cerrar nuestros oídos y endurecer el corazón. Teníamos que soslayar la percepción del miedo en la cara del niño, no sentir las lágrimas rodando sobre nuestras manos, y no oír los gritos rebotando en nuestros oídos.

Pero ahora yo podía oír los gritos. No venía la sangre. Tenía que encontrar otro sitio. "Sólo una vez más" le dije al chico. Que no podía oírme o si podía oírme no podía comprenderme. Estaba afiebrado y enfermo, asustado, apaleado, a los alaridos e inconsolable. (18)

Abrí los ojos. Estaba sudando. Mis manos temblaban. Mi hijo de 6 meses continuaba llorando. Y yo también.

Quedé shockeado por el flashback. No había pensado mucho sobre ese año de la Residencia en Pediatría años atrás excepto que había sido "un buen año" y que me alegré cuando lo terminé. Los días posteriores al flashback pensé muchísimo en esas imágenes. Hablé con unos pocos amigos cercanos y colegas sobre mi experiencia. Cuando iba a comenzar a hablar de las noches de guardia, sentía una sensación de mareo en el estómago. Las manos me dolían y sentía como si fuera a engriparme. A medida que venían las imágenes, me sentía desesperado y asustado e inundado por la escena de aquellos pequeños niños. Yo me hundía en el recuerdo: "No puedo mirar al niño, tengo que obtener la muestra de sangre". Yo trataba de apartar la mirada tanto en el recuerdo como cuando hablaba con mis amigos. Me sentía avergonzado y culpable por infligir dolor. Me recuerdo teniendo sensaciones de pánico que tenía que remontar cuando sonaba el beeper en la noche. No había tiempo para hablar acerca de cuán doloridos estaban esos chicos o cuánto miedo nos tenían. No había oportunidad para reflexionar sobre cuán sobrepasados y asustados estábamos. Teníamos que seguir, parar a reflexionar habría hecho más doloroso continuar.

¿Por qué este trauma de años atrás no salió a la superficie como flashback, emoción, comportamiento o sensación, antes del nacimiento de mi hijo? Esta pregunta plantea cuestiones que tienen que ver con la recuperación de memorias y la configuración particular de las memorias traumáticas irresueltas. Algunos factores hacen más probable la recuperación de ciertos recuerdos. Incluyen las asociaciones ligadas al recuerdo, el tema o la esencia del recuerdo, la fase de la vida de la persona que está recordando, y el contexto interpersonal y el estado de la mente del individuo al momento de codificar y al momento de recordar.

Soy el menor de mi familia y no tuve niños en mi vida hasta el nacimiento de mi hijo, por lo tanto nunca estuve frente a un niño llorando inconsolablemente desde mi Internado pediátrico. Al encontrarme con un niño llorando persistentemente, comencé a tener una respuesta emocional de pánico. El pánico puede entenderse como una memoria emocional no verbal activada por el contexto de estar con un niño llorando. Al venir el pánico, el proceso de memoria de mi mente buscó inicialmente un recuerdo autobiográfico y no encontró nada. En ese momento, no había memoria narrativa temática en la cual los años de Internado pudieran ser tramados. El año fue “bueno y pasó” y yo no reflexioné sobre ello. Luego ocurrió el flashback.

Frecuentemente, hay una razón por la que las experiencias traumáticas no son procesadas de una manera que las haga fácilmente accesibles para recordarlas posteriormente. Durante el trauma, una posible adaptación para la supervivencia es la focalización de la atención en un punto alejado de los aspectos horrorizantes de la situación. También puede ser que tanto el estrés como las secreciones hormonales excesivos durante un trauma, impidan directamente el funcionamiento de partes del cerebro que son necesarias para almacenar memorias autobiográficas. Después del trauma, el recuerdo de esos detalles codificados sólo en forma no verbal probablemente evoque emociones angustiantes que pueden ser profundamente perturbadoras.

Mi conexión empática con el terror de los niños en el hospital era sobrecogedora. El año fue tan intenso, el trabajo tan demandante, el número de pacientes tan elevado, la rotación tan rápida, y las enfermedades tan severas que mis habilidades adaptativas fueron puestas en alerta máxima. Tenía penosos sentimientos de vergüenza y culpa por haber sido la fuente del dolor y el miedo de los niños. Al terminar mi Residencia, supongo que podría haber dicho “OK, ahora trataré de recordar todo el dolor que tuve que causar a esos niños muy enfermos”. En lugar de ello, no reflexioné sobre ese año en pediatría y me dediqué a estudiar Trauma.

Como internos, tratábamos de evitar el impacto de darnos cuenta del tipo de experiencia que tenía el paciente –pasiva, impotente, y vulnerable– identificándonos sólo como trabajadores médicos activos, poderosos e invulnerables. La vulnerabilidad del niño era una amenaza para nuestro esfuerzo, activo aunque inconciente, de evitar nuestros sentimientos de vulnerabilidad e impotencia. Mirando hacia atrás, la vulnerabilidad de los niños era el enemigo. A menudo era poco lo que podíamos hacer para curar sus enfermedades devastadoras, y nuestra incapacidad para ayudarlos se sumaba a la sensación insoportable de tristeza y desesperación que sentíamos.

Durante ese año implacable e insomne, estábamos peleando contra la enfermedad, peleando contra la realidad existencial de la muerte y la desesperación. Si no manteníamos la impotencia totalmente apartada de nuestras mentes, hubiéramos colapsado. La vulnerabilidad se convirtió en el blanco de nuestro enojo con la enfermedad villana que no podíamos conquistar.

Esta cuestión irresuelta se me presentó como una paternidad primeriza vulnerable, y tuve respuestas intensas y vergonzantes ante el llanto de mi hijo y su vulnerabilidad –casi encontrándolo intolerable– y ante mi sensación de impotencia para calmarlo. Afortunadamente, a través de una dolorosa reflexión, fui capaz de ver que se trataba de una cuestión mía irresuelta y no era un déficit de mi hijo. Y esta comprensión me permitió fácilmente imaginar *cómo* tener una intolerancia emocional a la impotencia puede conducir a una conducta parental que coloca esa impotencia en los niños y los ataca por ello. Aún con amor y la mejor de las intenciones, podemos estar llenos de viejas defensas que nos hacen intolerables las experiencias de nuestros chicos. Éste debe ser el origen de la “ambivalencia parental”. Cuando sus vidas nos provocan la emoción intolerable, nuestra incapacidad para ser conciente de ella y para hallar su sentido en nuestras propias vidas nos pone en riesgo de ser incapaces de tolerarla en nuestros chicos. Esta intolerancia puede tornarnos ciegos a las emociones de nuestros chicos o llevarnos a ignorarlas, lo que les produce una sensación de irrealidad y los desconecta de sus propios sentimientos. O nuestra intolerancia puede conducirnos a actos más enérgicos como la irritabilidad o un ataque rotundo, aunque no concientemente deseado, al estado emocional de vulnerabilidad e impotencia del niño. Entonces, el desprevenido niño se convierte en receptor de respuestas hostiles que

se entretelen en su sentido interno de identidad y directamente perjudican su habilidad para tolerar esas mismas emociones en sí mismo.

Si tenemos cuestiones pendientes o irresueltas, es crucial que nos tomemos el tiempo necesario para parar y reflexionar sobre nuestras respuestas emocionales a nuestros chicos. Entendiéndonos a nosotros mismos damos a nuestros niños la posibilidad de desarrollar su propia sensación de vitalidad y la libertad para experimentar sus propios mundos emocionales sin restricciones ni temor.

FORMAS DE MEMORIA

¿Por qué tenemos cuestiones pendientes e irresueltas? ¿Por qué eventos del pasado influyen sobre el presente? ¿Cómo realmente impacta la experiencia en nuestras mentes? ¿Por qué los eventos del pasado continúan influenciando nuestras percepciones presentes y configuran el modo en que construimos el futuro?

El estudio de la memoria provee respuestas apasionantes a estas preguntas fundamentales. Desde el comienzo de la vida, nuestro cerebro es capaz de responder a la experiencia alterando las conexiones entre las neuronas, los ladrillos básicos con que está construido el cerebro. Estas conexiones constituyen la estructura del cerebro, y se cree que son una poderosa forma a través de la cual el cerebro llega a recordar las experiencias. La estructura del cerebro da forma al funcionamiento del cerebro. A su vez, el funcionamiento del cerebro crea la mente. Aunque la información genética también determina aspectos fundamentales de la anatomía cerebral, son nuestras experiencias las que crean las conexiones específicas y las que moldean la estructura básica del cerebro de cada individuo. De esta manera, nuestras experiencias verdaderamente dan forma a la estructura del cerebro y por ende crean la mente que define quiénes somos.

La memoria es la forma en que el cerebro responde a la experiencia y crea nuevas conexiones cerebrales. Las dos formas principales en que se hacen las conexiones son las dos formas de memoria: implícita y explícita. La memoria implícita trae como consecuencia la creación de los particulares circuitos cerebrales que son responsables de generar emociones, respuestas comportamentales, percepción, y probablemente la codificación de sensaciones corporales. La memoria implícita es una forma de memoria temprana no verbal que está presente desde el nacimiento y continúa durante toda la vida. Otro aspecto importante de la memoria implícita es algo llamado modelos mentales. Mediante los modelos mentales, nuestras mentes crean generalizaciones de las experiencias repetidas. Por ejemplo, si una beba se siente consolada y confortada cuando su madre responde a su inquietud, generalizará la experiencia de manera que la presencia de su madre le dará una sensación de bienestar y seguridad. Cuando se halle perturbada en el futuro, su modelo mental de la relación con su madre será activado y la conducirá a buscarla para que la calme. Nuestras relaciones de apego afectan el cómo vemos a otros y cómo nos vemos a nosotros mismos. A través de repetidas experiencias con nuestras figuras de apego, nuestra mente crea modelos que afectan nuestra visión tanto de los otros como de nosotros mismos. En el ejemplo anterior, la niña ve a su madre como segura y receptiva y se ve a sí misma como alguien capaz de impactar en su entorno y conseguir satisfacer sus necesidades. Estos modelos crean un filtro que modela la forma en que encauzamos nuestras percepciones y construimos nuestras respuestas al mundo. A través de estos modelos desarrollamos formas características de ver y de ser.

El aspecto fascinante de la memoria implícita es que, cuando es recobrada, pierde una sensación interna de que algo ha sido "recordado" y el individuo ya no se da cuenta de que esta experiencia interna es generada por algo del pasado. Entonces, emociones, comportamientos, sensaciones corporales, interpretaciones perceptuales, y el sesgo de particulares modelos mentales no concientes, pueden influir nuestra experiencia presente (tanto la percepción como la conducta) sin que tengamos la más mínima conciencia de que estamos siendo formateados por el pasado. Lo que es particularmente asombroso es que nuestros cerebros pueden

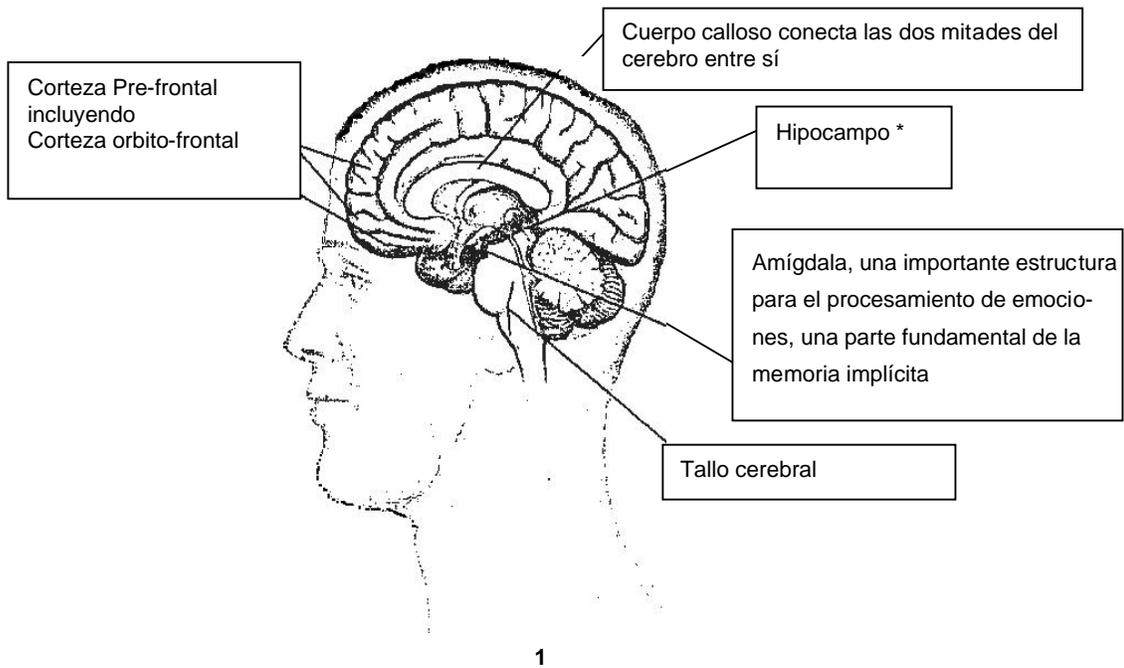
codificar memorias implícitas sin la guía de la atención conciente. Esto significa que podemos codificar elementos en la memoria implícita sin ninguna necesidad de atender concientemente a ellos.

Después del primer cumpleaños el desarrollo de una parte del cerebro llamada hipocampo establece un nuevo conjunto de circuitos que hace posible el comienzo de una segunda forma principal de memoria, la memoria explícita. Hay dos componentes en la memoria explícita: *memoria semántica, o fáctica*, la que se torna disponible alrededor del año y medio de edad, y la *memoria autobiográfica*, la que comienza a desarrollarse algún tiempo después del segundo cumpleaños. El período anterior a que la memoria autobiográfica sea accesible es llamado amnesia infantil y es un fenómeno universal del desarrollo que ocurre en todas las culturas, no tiene nada que ver con trauma sino que parece depender del hecho de que la maduración de ciertas estructuras específicas del cerebro no ha comenzado aún. Al contrario de la memoria implícita, cuando la memoria explícita es recuperada sí tiene la sensación interna de recuerdo. Para ambas formas de la memoria explícita se requiere atención conciente para los procesos de codificación.

La característica particular de la memoria autobiográfica es que involucra una sensación de mismidad y de tiempo. Para que esta forma de recuerdo pueda ocurrir, la memoria autobiográfica requiere la suficiente maduración de una parte del cerebro, alrededor del segundo cumpleaños. Esta parte del cerebro es llamada la corteza pre-frontal porque está al frente de la parte frontal de la capa superior del cerebro, el neo-cortex. La corteza pre-frontal es extremadamente importante para una amplia gama de procesos, incluyendo la memoria autobiográfica, la conciencia de sí, la flexibilidad en la respuesta, la visión psicológica (*mindstight*), y la regulación de las emociones. Estos son los procesos que son efectivamente moldeados por el apego. El desarrollo de la corteza prefrontal parece ser profundamente influenciado por las experiencias interpersonales. Este es el motivo por el que nuestras relaciones tempranas tienen un significado tan impactante en nuestras vidas. Sin embargo, estas partes integradoras tan importantes del cerebro pueden también continuar desarrollándose todo a lo largo de la vida, por eso continuamos teniendo la posibilidad de crecer y cambiar.

Figura 1. Diagrama del cerebro humano mirado desde el centro hacia el lado derecho. Se han señalado algunas estructuras clave involucradas en la memoria, incluyendo la Amígdala (procesamiento de la memoria emocional implícita), el Hipocampo (formas explícitas de memoria), y la corteza orbito-frontal (memoria autobiográfica explícita). Las historias de vida coherente, como se describe en el próximo capítulo, pueden involucrar la integración de información de los dos hemisferios vía el Cuerpo Caloso.

Figura 1



* El área sombreada representa el lugar donde debería estar localizado el Hipocampo en el otro lado del Tallo Cerebral en este diagrama. En la cabeza del Hipocampo la amígdala procesadora de emoción. Ambas estructuras son parte del lóbulo medial temporal que se encuentra exactamente a los lados de esta línea media.

Tabla I Formas de la Memoria

Memoria implícita

- Presente desde el nacimiento
- No hay sensación de recuerdo cuando se recobran memorias
- Incluye memorias comportamentales, emocionales, perceptuales y posiblemente corporales
- Incluye modelos mentales
- No se requiere atención conciente para la codificación
- No involucra al hipocampo

Memoria Explícita

- Se desarrolla durante el segundo año de vida y posteriormente
- Sensación de recuerdo al recobrarla
- Si es autobiográfica, una sensación de mismidad y tiempo está presente
- Incluye memoria semántica (fáctica) y episódica (autobiográfica)
- Requiere atención conciente
- Involucra al Hipocampo
- Si es autobiográfica, también involucra a la corteza pre-frontal

ENCONTRANDO UNA RESOLUCIÓN

Ahora que tenemos alguna comprensión de cómo el cerebro codifica la memoria, podemos tratar de encontrar una resolución a cuestiones irresueltas. En el caso de Dan, la creación de una historia plausible acerca de la amnesia infantil no tuvo ningún impacto emocional y no fue útil para alterar su experiencia. Debe haber habido experiencias durante ese período temprano de la vida que eran inaccesibles para él explícitamente pero pueden haber moldeado la intensidad emocional del año de Internado. Sin una reflexión continuada, el pánico y la irritación pudieron haber continuado hasta dominar el estilo paternal de Dan, manteniéndolo ineficaz a la hora de mitigar la aflicción de su hijo. Pudo haber llegado a sentirse amenazado por la vulnerabilidad y la impotencia. Tal proceso emocional interno, irreflexivo, pudo haber llegado a ser un tema organizador de su relación, llevando a Dan a rechazar la normal dependencia de su hijo, empujándolo a un funcionamiento prematuramente autónomo. La racionalización por parte de Dan de esta experiencia, podría haber generado una perspectiva según la cual “un niño no responsivo que llora mucho” es visto como malcriado y “demandante”. Sin reflexión, él podría haber ignorado su propia cuestión irresuelta y continuar sintiéndose irritado por su hijo.

La ambivalencia parental viene en muchas formas, a menudo derivada de temas irresueltos. Los padres pueden estar llenos de sentimientos conflictivos que comprometen su habilidad para estar abiertos y amorosos hacia sus hijos. Con defensas rígidamente construidas en nuestra propia infancia y más allá, podemos quedar congelados en nuestra habilidad para adaptarnos al nuevo rol de cuidar de nuestros chicos de una manera clara y consistente. Aspectos normales de la experiencia de nuestros chicos, tales como su emocionalidad, su impotencia y vulnerabilidad, su dependencia de nosotros, pueden sentirse amenazadores y tornarse intolerables.

Dan continúa su historia: Aunque trataba de mantenerme conectado con mi hijo durante sus momentos de angustia, mi propia ambivalencia creaba conflictos entre mi respuesta deseada y mi conducta real. En lugar de ser receptivo y tranquilizador, yo era un manantial de impaciencia e irritabilidad. Al advertir concientemente esta cuestión, pude hacer algo al respecto.

Hable con mis amigos de mis flashbacks y mis recuerdos del año de Residencia. Escribí en mi diario personal, conciente de que las investigaciones han demostrado que escribir acerca de las experiencias emocionales traumáticas puede conducir a profundos cambios psicológicos y fisiológicos asociados con la resolución. Lo que apareció en las charlas y caminatas y escrituras fue cuán aterrizante y duro había sido todo eso. Tenía respuestas viscerales. Me sentía enfermo. Me temblaban los brazos y me dolían las manos.

Al principio, cuando mi hijo lloraba seguí sintiéndome panicoso e irritado. Me decía: “Éste es un sentimiento acerca de mi Internado y no acerca de mi hijo”. El pánico proseguía pero de alguna manera me sentía un poquito mejor. A medida que los días pasaban y continuaban las charlas y el escribir acerca de la Residencia, pude sentir la importancia de reconocer, aceptar y respetar la vulnerabilidad y la impotencia –en mi hijo y en mí mismo. El pánico y la irritación disminuyeron marcadamente. Necesitaba recordarme que yo no era la causa de su llanto, y que ser vulnerable y necesitado era una parte normal de ser un bebé. Entender mi pasado me liberó para poder aceptar el llanto de mi bebé junto con mis propios sentimientos de vulnerabilidad a medida que iba aprendiendo a calmarlo y a ser su padre.

El flashback nunca retornó. El sufrimiento invalidante de ese pánico nunca volvió. La configuración de esa memoria sólo implícita está ahora procesada también en forma explícita. El cambio fue posible gracias al procesamiento conciente de memorias implícitas que las integró en una mayor narrativa autobiográfica explícita de ese año. Para encontrar una resolución, mi historia de vida tuvo que abarcar las cuestiones emocionales acerca de la vulnerabilidad e impotencia que había en el corazón de esa experiencia.

PROSIGUIENDO

Cuando los padres no se responsabilizan por sus propios asuntos inconclusos, pierden la oportunidad no sólo de tornarse mejores padres sino también de continuar su propio desarrollo. La gente que permanece a oscuras acerca del origen de sus conductas y sus respuestas emocionales intensas no se percata de sus cuestiones irresueltas y de la ambivalencia parental que ellas crean.

La vida está llena de momentos donde tenemos que adaptarnos rápidamente y hacer lo mejor que podamos en situaciones difíciles. La mayoría de nosotros tenemos, de modo regular, cuestiones irresueltas listas para ponernos a prueba. Una cuestión irresuelta puede hacernos muy rígidos con nuestros hijos y a menudo nos incapacita para elegir respuestas que pueden ser útiles para su desarrollo. No estamos escuchando realmente a nuestros hijos debido a que nuestras experiencias internas son tan ruidosas que es lo único que podemos oír. No estamos relacionándonos con nuestros hijos y probablemente continuemos haciendo lo mismo que resultó infructuoso e insatisfactorio, para nosotros y para nuestros hijos, porque estamos atascados en respuestas reactivas basadas en nuestras experiencias pasadas.

Cuando resultamos abrumados y quedamos inmersos en nuestras memorias de eventos dolorosos o pérdidas irresueltas es difícil estar presentes con nuestros niños. Nuestra adaptación automática a estas experiencias tempranas luego se convierte en “quién somos” y nuestra historia de vida comienza a estar escrita *para* nosotros y no *por* nosotros. La intrusión de cuestiones irresueltas puede influir directamente sobre el modo en que nos conocemos a nosotros mismos y el modo en que interactuamos con nuestros chicos. Cuando las cuestiones irresueltas están escribiendo nuestra historia de vida, no somos nuestros propios autobiógrafos, somos meros reproductores de la manera en que el pasado, frecuentemente sin conciencia de nuestra parte, continúa entrometiéndose en nuestra experiencia presente y modelando nuestras direcciones futuras. Nuestra forma de ser padres de nuestros hijos ya no es producto de decisiones pensadas sino más bien es el resultado de reacciones basadas en experiencias de nuestro pasado. Es como si echáramos a perder nuestra habilidad para elegir nuestro rumbo y nos pusiéramos en piloto automático sin ni siquiera saber a dónde nos está llevando el piloto. A menudo tratamos de controlar los sentimientos y conductas de nuestros chicos cuando en realidad es nuestra experiencia interna lo que está gatillando disgusto por su conducta.

Si prestamos atención a nuestras experiencias internas cuando estamos sintiendo disgusto por la conducta de nuestros hijos, podremos comenzar a entender cómo nuestras acciones interfieren con la relación amorosa que deseamos tener con nuestros niños. La resolución de nuestras cuestiones trae más alternativas y mayor flexibilidad a nuestra manera de responder a nuestros chicos. Podemos empezar a integrar memorias en nuestra historia de vida para dar sentido a nuestras experiencias y sostener un desarrollo saludable para nuestros hijos y para nosotros mismos.

EJERCICIOS

1. Escriba en su diario cuando note que sus emociones sean reactivas y estén intensificándose. Puede notar ciertos patrones de interacción con su chico/a que disparan estas experiencias emocionales. Por ahora sólo nótelas –no trate de cambiar su respuesta todavía– sólo observe.
2. Expanda sus observaciones para incluir reflexiones sobre la posible naturaleza implícita de sus reacciones hacia su chico/a. Reflexione sobre los elementos implícitos de la memoria y sobre el hecho de que éstos no poseen la sensación de ser “recordados”. Hacer explícito lo implícito, focalizar conscientemente la atención sobre estos elementos más au-

tomáticos del pasado, es una parte importante del proceso de profundizar su comprensión de de sí mismo y su habilidad para conectarse con su chico/a.

3. Piense en una cuestión de su vida que esté estorbando su habilidad para conectarse flexiblemente con su chico/a. Focalice en los aspectos pasados, presentes y futuros de esa cuestión. ¿Le viene a la mente algún tema o patrón general desde pasadas interacciones? ¿Qué emociones y sensaciones corporales implícitas emergen cuando esta cuestión le viene a la mente en el presente? ¿Hay otros momentos en los que Ud haya experimentado estos sentimientos? ¿Hay elementos de su pasado que puedan contribuir a ellos? ¿De qué manera estos temas y emociones influyen su sentido de sí mismo y su conexión con su hijo? ¿Cómo moldean el modo en que Ud anticipa el futuro?

LA CIENCIA A ESCENA

La gente ha tratado de entender el mundo desde que tenemos registro histórico. Dado que la tecnología científica ha avanzado, la clase de preguntas que la gente ha sido capaz de plantear y tratar de contestar se ha tornado más sofisticada, las herramientas disponibles más complejas y técnicas, y más diversos los dominios que explora el conocimiento. Hay miles de publicaciones profesionales y montones de subespecialidades dentro de docenas de campos académicos de la ciencia que buscan activamente comprender el mundo en que vivimos.

En este libro, usaremos un enfoque interdisciplinario, como se plantea en “The developing mind” (“La mente en desarrollo”) de Dan Siegel, que está basado en la creencia de que hay una “realidad” acerca del mundo, incluyendo el dominio de la experiencia humana, que con un estudio cuidadoso puede ser conocida en profundidad. Sin embargo, toda aproximación singular es limitada, como en la vieja fábula hindú en la que los ciegos exploran partes del elefante, la experiencia y perspectiva de cualquier individuo singular puede revelar sólo parte de la realidad más extensa. Cuando cada ciego o ciega comparte su experiencia de elefante, comienza a emerger la imagen del elefante entero.

Un punto de vista interdisciplinario procura encontrar la convergencia entre campos independientes para permitir el surgimiento de un conocimiento unificado. El biólogo evolucionista E.O.Wilson, en su libro “Consilience”, dice que en los ámbitos académicos este conocimiento unificado no es alcanzado fácilmente debido a la separación entre las disciplinas científicas. Sin embargo, un abordaje interdisciplinario vincula estas divisiones y permite progresar a la ciencia.

Cada disciplina de investigación, cada fuente de conocimiento, tiene sus propios y particulares abordajes, conceptos, vocabulario, y modos de plantear preguntas. Un abordaje interdisciplinario brinda igual respeto a todos los participantes, reconociendo que la cooperación interdisciplinaria es la vía para profundizar nuestra visión de la amplia realidad que buscamos entender. Tal abordaje requiere que seamos abiertos y humildes, buscando a través de las disciplinas en un esfuerzo por saber cómo realmente es el elefante.

Las ciencias a las que recurriremos van desde la antropología a la psicología, de las ciencias del cerebro a la psiquiatría, de la lingüística y la educación al estudio de la comunicación y los sistemas complejos. Una institución en la que se practica este enfoque colaborativo es la Foundation for Psychological Research - Centro para la Cultura, el Cerebro y el Desarrollo, de la UCLA.. Allí se provee entrenamiento y formación a estudiant-

tes y docentes interesados en tales procesos interdisciplinarios, esperando criar una nueva generación de investigadores, profesores y clínicos convergentes.

APEGO, MENTE Y CEREBRO: NEUROBIOLOGÍA INTERPERSONAL

Durante muchos milenios, la gente ha tratado de entender la esencia del ser humano. La psique humana, definida como el alma, el intelecto, y la mente, es una entidad funcional que es entendida como un proceso que emerge de la actividad del cerebro. El cerebro, como un sistema integrado del cuerpo mismo, ha sido explorado en la explosión de nuevos hallazgos de las neurociencias. La ciencia del cerebro explora las maneras en que se crean los procesos mentales mediante la actividad de neuronas descargando en el cerebro.

Al mismo tiempo, el campo independiente de la psicología ha estado explorando asuntos humanos en variadas direcciones: memoria, pensamiento, emociones y desarrollo, para nombrar sólo unas pocas. Nuestra comprensión del desarrollo infantil se ha expandido muchísimo gracias a una rama del campo del desarrollo infantil, la teoría del apego. Las investigaciones sobre el apego han aportado nueva comprensión acerca de cómo la forma en que los padres interactúan con sus niños influye en la trayectoria del posterior desarrollo de los mismos. Se ha demostrado que las relaciones interpersonales y los patrones de comunicación que los niños experimentan con sus cuidadores influyen directamente sobre el desarrollo de los procesos mentales.

Podemos entonces yuxtaponer los saberes acerca de cómo el cerebro da origen a los procesos mentales (neurociencia) con los saberes acerca de cómo las relaciones moldean los procesos mentales (investigaciones sobre apego). Esta convergencia es la esencia de nuestro enfoque científico, llamado “neurobiología interpersonal” que aporta un marco desde el cual podemos entender la experiencia cotidiana de los niños y sus padres/madres.

Un enfoque neurobiológico interpersonal del desarrollo está basado en los siguientes principios básicos:

- La mente es un proceso que involucra flujos de energía e información
- La mente (flujo de energía e información) emerge en el interjuego de procesos neurobiológicos y relaciones interpersonales
- La mente se desarrolla a medida que la maduración genéticamente programada del cerebro responde a la experiencia en curso.

Aunque los científicos creen que el patrón de descarga de las redes neuronales es lo que da lugar a la “mente” –produciendo procesos tales como atención, emoción y memoria– no sabemos exactamente cómo la actividad del cerebro produce la experiencia subjetiva de la mente. Una forma de traducción entre cerebro y mente es considerar la mente como un flujo de energía e información. Por ejemplo, la energía que Ud puede observar en la mente sería la propiedad física del volumen de su voz, el estado de alerta o adormecimiento que puede estar experimentando, o la intensidad del nivel de su comunicación con otra persona. Un neurocientífico examinaría cuánta energía se está utilizando en diversas partes del cerebro, usando un escáner cerebral (que muestra lugares donde son consumidos diversos químicos o ha aumentado el flujo de sangre como señal de un aumento del metabolismo en una región particular), o un electroencefalograma (EEG, que revela patrones de ondas eléctricas cerebrales). El flujo de información en la mente podría ser el significado de estas palabras que está Ud leyendo –el significado, no la tinta en la página o el sonido de las palabras. Como sugirió Mark Twain acerca de tomar las palabras literalmente, hay una gran diferencia entre la luz de un relámpa-

go y la luz de un bichito de luz ¹. El significado es un poderoso aspecto del procesamiento de la información en la mente. El modo en que simbolizamos el mundo tiene directa influencia en el modo en que construimos nuestra percepción de la realidad. Para el cerebro, la información es creada por patrones de descarga neuronal en diversos circuitos. La localización determina el tipo de información (visión vs audición); el patrón particular determina la información específica (visualizar la torre Eiffel, no el puente Golden Gate).

Al momento de nacer, los humanos son los seres más inmaduros; los infantes humanos nacen con cerebros que están muy poco desarrollados y dependen de los adultos para sus necesidades básicas. El desarrollo de la complejidad necesaria del cerebro en crecimiento del niño depende tanto de la información genética como de las experiencias. En otras palabras, la inmadurez del cerebro del bebé implica que las experiencias jugarán un significativo rol en la determinación de los rasgos únicos de las conexiones cerebrales emergentes. La experiencia moldea aún la mismísima estructura cerebral que permitirá la percepción de aquellas experiencias a ser sentidas y recordadas.

El cuidado que los adultos proveen cultiva el desarrollo de herramientas mentales esenciales para la supervivencia. Estas experiencias de apego capacitan al niño para prosperar y alcanzar una capacidad altamente flexible y adaptativa para equilibrar sus emociones, pensamiento y conexión empática con otros. Las neurociencias demuestran que esta capacidad mental emana de la integración de circuitos específicos en el cerebro; hallazgos independientes de investigadores del apego indican qué clase de experiencias relacionales necesita un chico para progresar y para desarrollar bien estos procesos mentales. Juntando estas piezas del elefante de los ciegos, el enfoque neurobiológico interpersonal plantea que es probable que las relaciones de apego promuevan el desarrollo de las capacidades integrativas del cerebro al permitir la adquisición de estas habilidades emocionales, cognitivas e interpersonales.

MEMORIA, CEREBRO Y DESARROLLO:

LA FORMA EN QUE RECORDAMOS MOLDEA LO QUE LLEGAMOS A SER

La ciencia de la memoria es un área apasionante con una explosión de nuevas comprensiones acerca de la forma en que la experiencia moldea la mente y el cerebro. Ahora sabemos que la experiencia moldea el cerebro a lo largo de toda la vida por medio de alteraciones en las conexiones entre las neuronas. Para un cerebro, "experiencia" significa la descarga de neuronas con iones fluyendo a través de esas largas células básicas del cerebro en el que hay más de 2 millones de millas de fibras neuronales. Cada una de las 20 mil millones de neuronas del cerebro están conectadas a un promedio de 10.000 otras neuronas. El resultado es una increíblemente compleja telaraña de billones de sinapsis, o conexiones neuronales, en el cerebro. Algunos estiman el número de patrones de descarga del cerebro –los perfiles de encendido/apagado de todas las posibles activaciones del cerebro total– en diez elevado a la potencia un millón. Se considera que el cerebro humano es la cosa más compleja del universo, natural o artificial.

La ciencia ha demostrado que el trabajo de la memoria se realiza por medio de cambios en las conexiones entre neuronas. Cuando las neuronas se activan al mismo tiempo, se realizan enlaces asociativos de modo que si un perro te muerde cuando ves fuegos artificiales tu mente puede llegar a asociar con miedo y dolor no sólo a los perros sino también a los fuegos artificiales. Estos enlaces se establecen, de acuerdo con el axioma que formuló hace medio siglo el médico y psicólogo canadiense Donald Hebb, porque "neuronas que descar-

¹ NdeT: juego de palabras en el original en inglés: una gran diferencia entre lighting (relámpago) y lighting bug (luciérnaga)

gan juntas se interconectan". Más recientemente el psiquiatra y neurocientífico Eric Kandel ganó el Premio Nobel al demostrar que cuando las neuronas descargan (son activadas) repetidamente, el material genético dentro del núcleo de esas neuronas se "enciende" de modo que nuevas proteínas se sintetizan posibilitando la creación de nuevas conexiones sinápticas neuronales. La descarga neuronal (la experiencia) enciende la maquinaria genética que permite al cerebro cambiar sus conexiones internas (memoria).

El desarrollo del cerebro también ocurre cuando las neuronas crecen y crean nuevas conexiones entre ellas, de modo que puede verse por qué la ciencia nos dice que memoria y desarrollo son procesos que se superponen: la experiencia moldea la estructura en desarrollo del cerebro. Los genes determinan en gran parte la forma en que las neuronas se enlazan unas a otras, pero igualmente importante es que la experiencia activa genes para influir en este proceso de enlace. No es útil oponer estos dos procesos interdependientes en debates simplificadores tales como experiencia vs biología, o natura vs nurtura. De hecho, la experiencia moldea la estructura cerebral. La experiencia es biología. El modo en que tratamos a nuestros hijos cambia el cómo son y el cómo se desarrollarán. Sus cerebros necesitan nuestro compromiso parental. La Natura necesita la Nurtura.

El cerebro está diseñado para tomar a su cuidado el desarrollo de los cimientos básicos del desarrollo normal –nosotros sólo tenemos que proveer las experiencias interactivas y reflexivas que necesitan los sociales cerebros en crecimiento de los niños, sin excesiva estimulación física ni bombardeo sensorial. El cerebro inmaduro del niño es tan sensible a la experiencia social que los padres adoptivos de hecho deberían ser llamados también padres biológicos porque la experiencia familiar que ellos crean moldea la estructura biológica del cerebro de sus chicos. Ser padre genético es sólo una de las formas en que los padres y madres moldean biológicamente la vida de sus hijos.

LA EXPERIENCIA Y EL DESARROLLO DE LA MEMORIA, Y EL SELF

La memoria es la forma en que la experiencia moldea las conexiones neuronales de tal modo que los patrones presentes y futuros de descarga neuronal en el cerebro se alteran en determinadas maneras. Si nunca ha oído acerca del Puente Golden Gate, leer esas palabras elicitarán una respuesta diferente en Ud que en alguien que vive en San Francisco y puede fácilmente visualizar el puente y generar sensaciones, emociones y otras asociaciones con ese puente. Las dos formas principales de memoria, implícita y explícita, son bien diferentes. Dado que el infante tiene los circuitos neuronales disponibles (aunque en desarrollo, están funcionales) para la memoria implícita (en sus modalidades emocional, comportamental, perceptual y corporal), esta forma de memoria está disponible desde el nacimiento, y probablemente aún desde antes. La memoria implícita también incluye la manera en que el cerebro crea resúmenes de experiencias en la forma de modelos mentales.

La memoria explícita utiliza mecanismos básicos de codificación de la memoria implícita pero además procesa esta información a través de una región integrativa llamada hipocampo y depende de la maduración de esa región del cerebro, que ocurre luego del año y medio de vida. La memoria explícita no está totalmente disponible hasta entonces. Con la maduración del hipocampo, la mente es capaz ahora de hacer conexiones entre las descargas elementales de la memoria implícita y crear un mapa conceptual de representaciones neuronales integradas de la experiencia. Estas son las bases fundamentales de las formas fáctica y luego autobiográfica de la memoria explícita. El hipocampo, entonces, sirve de "mapeador cognitivo" creando enlaces asociativos de representaciones a través del tiempo y a través de modalidades de percepción (vista, oído, tacto) e intelección (ideas, nociones, teorías).

Para el segundo año de vida, el posterior desarrollo del área pre-frontal del cerebro permite comenzar a desarrollarse una sensación de self y de tiempo, señalando el comienzo de la memoria autobiográfica. Antes de este logro evolutivo, se dice que el niño está en la primera fase de la “amnesia infantil”, en la que está presente la memoria implícita pero aún no está disponible la memoria explícita autobiográfica. Aún después de la aparición de las formas autobiográficas de memoria explícita, los niños tienen dificultades para recordar explícitamente de una manera continua lo que les sucedió antes de aproximadamente los 5 años.

Nadie sabe aún por qué sucede esto. Una posibilidad es que la forma en que consolidamos nuestras memorias, la forma en que integramos la amplia gama de cosas en nuestros archivos mnésicos, no madure para muchos de nosotros hasta que estamos en nuestra escuela primaria. La memoria explícita se muda del alojamiento inicial en memoria de corto y luego en largo plazo con la actividad del hipocampo. Con el tiempo, estas memorias de largo plazo se vuelven permanentes vía un proceso llamado consolidación cortical. Un aspecto de la consolidación de la memoria es que necesitamos sueño REM (movimientos oculares rápidos) para convertir memorias de largo plazo en formas permanentes de memoria, cuyo recuerdo es independiente del hipocampo. El sueño REM es el período del sueño durante el cual soñamos. Puede ser que el soñar, con su integración de emoción y memoria, y de los procesos de hemisferio izquierdo y derecho, puedan requerir ciertos circuitos integrativos que no han madurado aún suficientemente en el pre-escolar como para permitir posteriormente en la vida una fácil accesibilidad a las memorias explícitas autobiográficas. Los niños pre-escolares sí sueñan y sí tienen recuerdos de experiencias vividas, pero lo que se postula aquí es que el proceso de consolidación puede estar inmaduro a esa edad y no permite que las memorias autobiográficas de largo plazo ingresen en una forma permanente de memoria. Si el proceso limitante es una inmadurez de la consolidación cortical, entonces podemos entender por qué la mayoría de la gente luego de la etapa pre-escolar tiene dificultades para acceder períodos anteriores de su vida con continuidad.

Una manera en que los niños procesan sus experiencias vividas es a través del juego de imitación o ficción. Creando escenarios de experiencias imaginarias o vividas, son capaces de practicar nuevas habilidades y asimilar las complejas comprensiones emocionales de los mundos sociales en que viven. Crear historias a través del juego, y presumiblemente a través de nuestros sueños, puede ser una manera en que la mente trata de “dar sentido” a nuestras experiencias y de consolidar esta comprensión en una imagen de nosotros mismos en el mundo.

Cuando los niños pasan la etapa pre-escolar, la maduración del cuerpo callosos y las áreas pre-frontales pueden permitir un proceso de consolidación que da sentido al self a través del tiempo y crea un andamiaje de autoconocimiento que llamamos memoria autobiográfica. Esta maduración neurobiológica puede explicar la demora en la aparición de acceso continuo al recordado autobiográfico durante ese período del desarrollo. Con la consolidación, probablemente creamos nuestro sentido autobiográfico de self (sí mismo) –algo que es moldeado por la experiencia y continúa desarrollándose mientras crecemos en la vida.

Las experiencias estresantes pueden impactar sobre la memoria en forma diferente a los eventos no traumáticos. Un modo en que los traumas irresueltos pueden bloquear el normal proceso de la memoria es interfiriendo en la normal progresión de la codificación y almacenamiento de la memoria. Por ejemplo, una experiencia sobrecogedora puede bloquear la codificación inhibiendo el procesamiento por el hipocampo de un dato entrante, por lo tanto posibilitando el procesamiento implícito pero bloqueando el procesamiento explícito. Esto podría ocurrir por una excesiva descarga sea de neurotransmisores sea de hormonas del estrés durante el evento terrorífico, lo que habría bloqueado los mecanismos de codificación del hipocampo. Otro mecanismo de bloqueo es la división de la atención en la cual la atención conciente se focaliza en un aspecto no traumático del entorno durante la experiencia. Esta situación también podría permitir la codificación implícita mientras bloquea la atención conciente que el hipocampo necesita para la codificación explícita. Cualquiera de tales mecanismos daría como resultado la característica de las huellas de sólo-memoria-implícita: cuando son re-

cuperadas, inundarán la mente de la persona sin ninguna indicación de que es un recuerdo evocado. Más aún las memorias implícitas carecen de los enlaces asociativos, forjados por el hipotálamo, que las situarían en un contexto de inteligibilidad. Los recuerdos implícitos sin procesamiento explícito pueden ser la fuente de la experiencia de flashbacks en el caso extremo; más comúnmente, puede ser el origen de modelos implícitos rígidos que bloquean la habilidad parental para permanecer flexibles y sintonizados con un niño.

PARA PROFUNDIZAR

D. Cicchetti and S. Toth, eds. *Risk, Trauma, and Memory*. Special issue, *Development and Psychopathology* 10, no. 4 (1998).

E. Kandel. "A New Intellectual Framework for Psychiatry." *American Journal of Psychiatry* 155 (1998): 457–469.

J. Le Douarin. *Synaptic Self*. New York: Viking Press, 2002.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*. New York: Guilford Press, 1999. Chapters 1 and 2.

———. "Memory: An Overview with Emphasis on the Developmental, Interpersonal, and Neurobiological Aspects." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 40 (2001): 997–1011.

———, series editor. *Norton Series on Interpersonal Neurobiology*. A series of books published by Norton Professional Books and written by various authors, including Lou Cozolino (on psychotherapy), Allan Schore (on affect regulation), Onno van der Hart (on dissociation), Connie Lillas (on infancy), Marion Solomon (on trauma), and Nancy Wolf (on mirror neurons). These books for professionals explore in an in-depth manner the practical applications of this emerging new interdisciplinary approach and its application to the process of understanding human development and helping individuals grow.

E. O. Wilson. *Consilience*. New York: Knopf, 1998.

CAPITULO 2

CONSTRUYENDO LAS HISTORIAS DE NUESTRA VIDA

INTRODUCCIÓN

Las historias son la forma en que damos sentido a los eventos de nuestras vidas. Contamos historias, individual y colectivamente, con el fin de comprender lo que nos ha sucedido y dar significado a esas experiencias. Contar historias es fundamental para todas las culturas humanas, y nuestros relatos compartidos crean una conexión con los otros que construye una sensación de pertenencia a una comunidad particular. Los relatos de una cultura particular modelan la forma en que sus miembros perciben el mundo. De esta forma, las historias son creadas por nosotros y a la vez moldean lo que somos. Por estas razones, las historias son centrales para la experiencia humana tanto individual como colectiva.

Todos tenemos nuestras historias individuales, las narrativas de las experiencias de nuestra vida personal, a través de las que profundizamos nuestro autoconocimiento y desarrollamos una mayor comprensión de nosotros mismos y de nuestras relaciones con otros. Las narrativas individuales tratan de dar sentido a nuestras vidas –tanto en relación a las cosas que nos han sucedido como en relación a las experiencias internas que crean la rica textura del sentido de la vida, único y subjetivo, de cada individuo.. Profundizando nuestra comprensión de nosotros mismos mediante la exploración de los eventos y procesos mentales de nuestras vidas, irán creciendo y evolucionando nuestras historias autobiográficas.

Los niños tratan de comprender y dar sentido a sus experiencias. Contarles la historia de una experiencia puede ayudarlos a integrar los eventos con el contenido emocional de esa experiencia. Este tipo de interacción con Ud puede ayudarles grandemente a dar sentido a lo que les pasó y les da herramientas experienciales para llegar a ser personas reflexivas y capaces de intuición. Sin la comprensión emocional de un adulto cariñoso, un niño puede sentir angustia y aún vergüenza.

Annika llegó a la escuela maternal de Mary a los 3 años hablando sólo finés. Su familia se había mudado por dos años dado que su padre vino a estudiar a la UCLA. Durante el período de adaptación inicial, su madre se quedó con ella hasta que la niña se sintió cómoda con el entorno y las maestras. Era una niña muy dulce y sociable a quien le encantaba jugar con otros niños, y la barrera del idioma casi no influía su disfrute de las actividades y de los otros niños.

Hacia varias semanas que su madre la dejaba tranquila en la escuela cuando ocurrió un incidente que destacó lo importante que una historia puede ser en ayudar a un niño a procesar su angustia. Annika había estado jugando contenta toda la mañana hasta que se cayó y se raspó la rodilla. Como la mayoría de los niños, al lastimarse lloró pidiendo por su mamá. No lograba ser consolada por las maestras y estaba bastante angustiada. La maestra pidió que llamaran por teléfono a su madre y continuó tratando de consolar a Annika. Usualmente, re-contar la historia, incluyendo tanto el contenido como las emociones del evento, ayudan mucho al niño a entender la experiencia y a sentir el consuelo de un adulto empático. Dado que la maestra no hablaba finés y Annika no entendía suficiente inglés, el relato de la maestra tuvo poco éxito. Entonces la

maestra buscó algunos accesorios y comenzó a contar la historia nuevamente usando algunos muñecos y un teléfono de juguete. Una muñeca pequeña representaba a Annika y fue usada por la maestra para recrear la experiencia de Annika. Contar una historia involucra la narración de una serie de eventos y de las experiencias de los personajes que intervienen. Primero la muñeca que representaba a Annika estaba jugando y luego se cayó. La maestra hizo ruidos de llanto para simbolizar el llanto de Annika. Annika paró de llorar y observó. La historia continuó. La “muñeca maestra” le habló suavemente a la muñeca Annika, y entonces la Annika real comenzó a sollozar otra vez. Cuando la “muñeca maestra” tomó el teléfono de juguete para llamar a la “muñeca mamá”, Annika nuevamente paró de llorar, observó y escuchó.

Usando las muñecas, la maestra dramatizó varias veces la historia de la rodilla lastimada y el llamado telefónico para pedir a la mamá que venga a buscar a Annika. Annika comprendió “mamá” y también su nombre, y con la repetición de la historia junto con los accesorios visuales, ella empezó a entender lo que había pasado y lo que iba a pasar. Cada vez que la historia era vuelta a contar, la angustia de Annika disminuía un poco más. Al poco rato, se bajó del regazo de su maestra y retornó feliz a sus juegos, aparentemente segura de que su mamá vendría por ella. Cuando su madre llegó, Annika trajo las muñecas y el teléfono a la maestra porque deseaba escuchar la historia otra vez y compartir con su madre la historia de la experiencia de la rodilla lastimada y su angustia.

Contar la historia brindó consuelo a Annika y le permitió no sólo comprender lo que había pasado sino anticipar el evento futuro de la llegada de su madre. Como adultos, usualmente contamos nuestras historias con palabras. A los niños, sin embargo, aún a aquellos que pueden entender el lenguaje hablado, les es muy útil usar accesorios tales como muñecas y peluches o dibujar para ayudarles a dar sentido a sus experiencias. Cuando los niños comprenden lo que les ha sucedido y lo que va a sucederles, su angustia generalmente disminuye mucho.

Puede haber experiencias de su propia infancia a las que Ud no haya podido darle sentido en su momento, porque ningún adulto cariñoso estaba disponible para ayudarlo a entender su experiencia. Desde el comienzo de la vida, la mente trata de dar sentido al mundo y de regular sus estados emocionales internos mediante la relación del niño con los padres. Los padres ayudan al niño a regular sus estados internos y dar sentido a la experiencia. Cuando los niños crecen, desarrollan la capacidad de crear una narrativa autobiográfica de esas experiencias. Esta habilidad para contar historias refleja la manera fundamental en que el niño o la niña ha logrado dar sentido al mundo y regular sus estados emocionales.

La forma en que contamos nuestras historias de vida revela la forma en que hemos llegado a comprender los eventos de nuestra vida. ¿Que le surge cuando Ud conversa sobre los eventos de su vida? ¿Se encuentra describiendo sus experiencias desde una distancia, o los revive Ud a medida que cuenta su historia? Ciertas cuestiones particulares ¿parecen emocionalmente intensas e irresueltas, aún cuando pueden haber sucedido largo tiempo atrás? ¿Recuerda muchos detalles de su edad temprana? ¿Qué sentimientos surgen cuando Ud cuenta la historia de sus experiencias tempranas?

Nuestras historias de vida pueden darnos claves acerca de cómo nuestro presente está moldeado por el pasado. La manera en que contamos nuestras historias y cómo enfatizamos diferentes aspectos de nuestras experiencias puede revelar la manera en que hemos llegado a comprendernos a nosotros mismos y a nuestro mundo. Por ejemplo, Ud puede pensar en los eventos de su familia sin focalizar mucho en la naturaleza de la relación entre los miembros de su familia. El estilo para relacionarse entre sí de algunas familias puede ser bastante distante, las emociones raramente son compartidas y los individuos viven una existencia emocionalmente autónoma. En tales familias, tanto los padres como el niño pueden encontrar difícil construir una rica historia autobiográfica. En esta situación, puede ser difícil recobrar detalles y la emoción está algunas veces ausente de la historia. En estas familias, la comunicación a menudo se realiza en torno de los eventos externos de la vida más que en torno de la vida mental de los miembros. En las familias emocionalmente distantes,

la importante capacidad de visión psicológica (mindsight), la capacidad de percibir la propia mente y la de otros, parece ser bastante reducida tanto en los padres como en los niños. Las historias son el intento de la mente para dar sentido a los ricos mundos internos, tanto los propios como los de las otras personas.

FORMAS DE CONOCER

La mente, surgida de las actividades del cerebro, tiene muchos modos diferentes de procesamiento. En el nivel más básico tenemos diferentes sistemas perceptuales, tales como vista, oído, tacto, gusto y olfato. En otro nivel tenemos las varias formas de "inteligencia" incluyendo la lingüística, la espacial, la kinestésica, la musical, la matemática, la intrapersonal y la interpersonal. La mente es compleja y se revela a sí misma en una miríada de maravillosas y diversificadas formas de percibir e interactuar con el mundo. El modo en que percibimos influencia en forma directa el modo en que nos comportamos. Como organismos con circuitos de entrada y salida, tenemos cerebros que están diseñados para tomar información del mundo, procesarla internamente (suele llamarse *cognición*) y luego crear una respuesta específica. *Entrada – procesamiento interno – salida*. Esta es la forma más básica de describir el rol del cerebro y del resto del sistema nervioso.

Podemos examinar la forma en que difieren el lado izquierdo y el lado derecho del cerebro cuando procesan internamente los datos entrantes. Los lados izquierdo y derecho del cerebro evolucionaron a lo largo de millones de años desde los sistemas nerviosos simétricos de los animales inferiores y son muy diferentes uno del otro. Los dos lados del cerebro, separados físicamente, se conectan entre sí por tiras de tejido nervioso llamadas cuerpo calloso. Esta separación permite a cada lado del cerebro funcionar independientemente hasta cierto punto y llevar a cabo formas de procesamiento bien diferenciadas. Con el pasaje de la información neuronal ida y vuelta entre los dos hemisferios, es posible también una forma integrada de funcionamiento lo que habilita al cerebro a alcanzar niveles más altos de funcionamiento. Cuando cada hemisferio diferenciado puede contribuir a un todo integrado, somos capaces de lograr más que lo que los dos lados individuales aislados pueden alcanzar. Si los dos lados del cerebro fueran lo mismo, seríamos menos complejos y adaptativos.

Un modo de referirse a estos dos distintos aspectos de *percepción-procesamiento interno-salida* es con las palabras *modo derecho* y *modo izquierdo* de procesamiento. El modo derecho, creado principalmente por la actividad del hemisferio derecho del cerebro, tiene una manera no-lineal, holística de procesar la información. Este modo está especializado en tomar y procesar información visual y espacial. La información autobiográfica, el procesamiento y emisión de señales no-verbales, un sentido integrado del cuerpo, los modelos mentales del self, las emociones intensas y la comprensión social son todos predominantemente procesados en el lado derecho.

En contraste, el modo izquierdo de procesamiento, tiene lugar principalmente en el lado izquierdo del cerebro, e involucra algo bastante diferente: procesamiento lineal, lógico y ligado al lenguaje. "Lineal" significa que una pieza de información sigue a otra en una línea. "Lógico" significa una búsqueda de relaciones de causa-efecto como patrón de descripción del mundo. "Ligado al lenguaje" significa que utiliza los bits digitales (sí/no, prendido/apagado) de información contenidos dentro de las palabras, como éstas que Ud está leyendo en esta página.

Figura 2.- VISTA LATERAL DEL CEREBRO DIVIDIDO

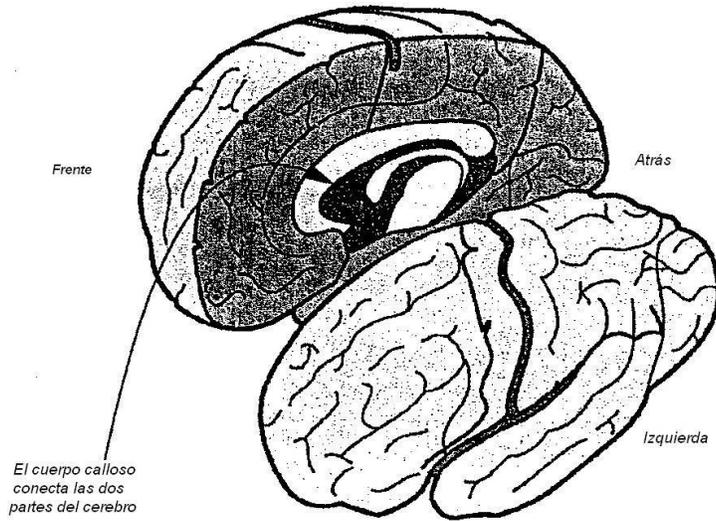


Figura 3.- VISTA DEL CEREBRO DESDE ARRIBA

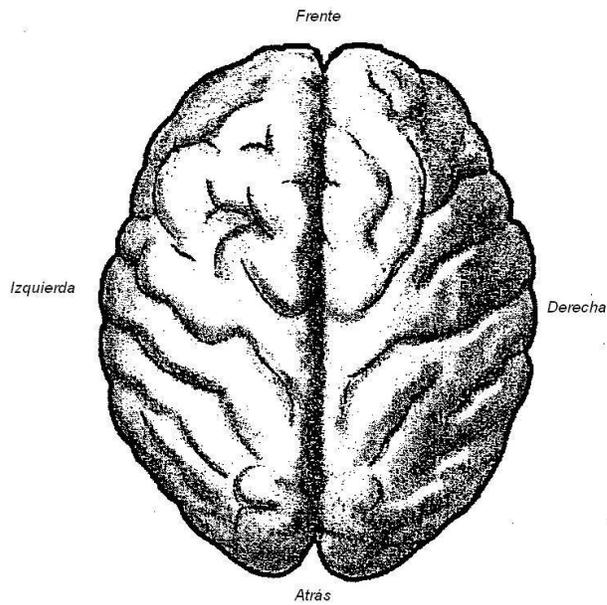


Tabla2.- Modos derecho e izquierdo de procesamiento

PROCESAMIENTO EN MODO DERECHO

No- lineal
 Holístico
 Viso-espacial
 Especializado en:
 Información Autobiográfica
 Envío y percepción de señales no verbales
 Emociones crudas e intensas
 Registro, regulación y mapa integrado del cuerpo
 Cognición social y visión psicológica (mindsight) –comprensión del otro
 Puede involucrar una predominancia del H cerebral derecho en el procesamiento

PROCESAMIENTO EN MODO IZQUIERDO

Lineal
 Lógico
 Lingüístico
 Especializado en:
 Razonamiento silogístico –búsqueda de patrones de causa-efecto
 Análisis lingüístico –uso de palabras para definir el mundo
 Pensamiento “correcto versus incorrecto”
 Puede involucrar una predominancia del H. cerebral izquierdo en el procesamiento

LAS NARRATIVAS Y LA COMBINACIÓN DE LOS MODOS IZQUIERDO Y DERECHO

En *The Developing Mind (La mente en desarrollo)*, se plantea que las narrativas que dan sentido a la vida emergen de una combinación de la tendencia a explicar del modo izquierdo con el almacenamiento de información autobiográfica, social y emocional del modo derecho. De una combinación flexible de los modos derecho e izquierdo de procesar información puede emerger una narrativa coherente, que dé sentido a las experiencias de la vida. Cuando la tendencia a explicar del modo izquierdo y el procesamiento no verbal y autobiográfico del modo derecho se integran libremente, emerge una narrativa coherente.

En tanto padre, es importante que su vida tenga sentido porque allí es donde se apoya su habilidad para proveer relaciones flexibles y conexión emocional con sus chicos. Tener un sentido coherente de su propia historia vital lo capacita para ofrecer a sus niños la clase de experiencias que les ayudan a dar sentido a sus propias vidas. Ud puede mejorar la comprensión de su vida aprendiendo a darse cuenta de cómo siente Ud los modos derecho e izquierdo de procesamiento. Todos tenemos la capacidad de distanciarnos de las sensaciones incontrolables, y menos predecibles, de nuestras experiencias emocionales crudas. Este distanciamiento puede ser visto como el resultado de un procesamiento predominantemente de modo izquierdo: en ese momento, el input del modo izquierdo es predominante sobre el del derecho.

En contraste, puede haber otros momentos en que podemos darnos cuenta de que estamos llenos de sensaciones a las que no podemos dar nombre ni entender lógicamente. Puede haber imágenes mentales, o sensaciones corporales, o nociones que flotan entrando y saliendo de nuestra conciencia. Podemos perder la noción del tiempo y sentirnos conectados estrechamente a lo que estamos percibiendo, con poca preocupa-

ción por las relaciones de causa-efecto en el mundo que nos rodea. Podemos encontrarnos inmersos en los aspectos corporales, emocionales y perceptuales de una experiencia. Todos ellos son aspectos del procesamiento de modo derecho.

Cuando tratamos de tejer una historia sobre nuestras vidas con el procesamiento del modo izquierdo, usamos su enfoque verbalizado, lineal, lógico, para comprender las relaciones de causa-efecto. Para contar tal narrativa lineal acerca del self usando el procesamiento de modo izquierdo, debemos utilizar información que procede de este procesamiento de modo derecho. Si tal información no estuviera fácilmente disponible o si nos inundara a raudales, seríamos incapaces de relatar una historia coherente. Las cuestiones irresueltas pueden crear tales incoherencias. En tal situación la historia será incoherente ya sea porque carece de emoción y riqueza autobiográfica y significado, o porque no puede dar sentido a estos aportes del modo-derecho a la historia. Las historias que dan sentido a nuestras vidas requieren tanto del pensamiento claro como del acceso a los igualmente importantes aspectos emocionales y autobiográficos de la experiencia.

Por ejemplo, una mujer de treinta y pico de años, cuyo padre murió cuando ella era adolescente, nunca terminó de duelar totalmente su pérdida. Cuando hablaba de cuando tenía 10 años, de repente el llanto la inundaba y era incapaz de seguir contando la historia de su vida. La última experiencia con su padre había sido muy tensa porque habían peleado acerca de su novio, a quien su padre no aprobaba, justo antes del ataque cardíaco fatal. Hasta que no pudo ocuparse plenamente de sus sentimientos de culpa, ella no pudo terminar de llorar su muerte e integrar esta pérdida en una narrativa coherente de su vida.

Mientras continúa el proceso de auto observación, trate de registrar cómo pueden sentirse los 2 modos bastante distintos de la experiencia subjetiva. Combinar estos dos modos puede ser esencial para crear una coherencia integrada de la mente, y para contar una historia de vida coherente.

COHERENCIA E INTEGRACIÓN

Nuestra relación con nuestros chicos se construye sobre muchas experiencias compartidas. Las experiencias que hacen uso de una amplia gama de procesos internos parecen promover interacciones interpersonales bien balanceadas. Cuando distintos y separados procesos “diferenciados” se reúnen en un todo funcionando, podemos usar el término “integración”. Veamos los modos posibles en que el cerebro puede resultar integrado. Cuando el procesamiento más complejo, reflexivo y conceptual de la corteza cerebral, anatómicamente superior, se combina con los impulsos más básicos, emocionales y motivacionales de las regiones más profundas del cerebro, alcanzamos la habilidad de responder desde un estado integrado, un modo de procesamiento superior, verticalmente integrado. Cuando se corta el acceso a las funciones reflexivas de la corteza, resultamos rígidos al entrar en el “modo inferior”, no integrado, de respuesta.

Puede haber también integración horizontal en la que hemisferio cerebral izquierdo y derecho trabajan juntos. Esta integración bilateral puede ser central en la explicación de cómo creamos las narrativas coherentes que emergen cuando damos sentido a nuestras vidas. Dado que las narrativas coherentes son los mejores predictores de que los niños tienen un apego seguro con nosotros, puede ser que este proceso integrativo bilateral se encuentre en el núcleo de la habilidad de un padre o madre para proveer al niño de un entorno adecuado para su desarrollo y de una base segura.

La creación de nuestras historias de vida puede depender aún de otra forma de integración, además de las dimensiones vertical y horizontal de la integración: la integración temporal, que conecta procesos a través del tiempo. Esto es fundamentalmente lo que las historias pueden hacer: conectan el self en el pasado, el presen-

te y el futuro anticipado. Este viaje en el tiempo mental es una característica central de las historias que se ha encontrado a todo el mundo.

Las relaciones saludables, y tal vez nuestro propio sentido interno de coherencia y bienestar pueden estar supeditados a la existencia de un fluido y activo proceso integrativo dentro de nuestras mentes. El bienestar mental dependería en muchas maneras de aquellos estratos de integración que intensifican nuestra sensación de conexión con nosotros mismos y con otros. Promover la integración a través de estos múltiples dominios diferenciados podría hacer posible que florezcan nuestro auto-conocimiento y nuestras relaciones interpersonales enriqueciendo nuestras vidas y las de nuestros niños.

Una manera universal de conectarnos unos con otros es compartiendo las historias. Las historias nos hacen posible la integración interpersonal. Cuando pensamos en personas importantes en nuestras vidas, a menudo evocamos momentos de conexión que están expresados en las historias personales que conservamos de nuestras relaciones. En las bodas, graduaciones, reuniones y funerales las historias llenan el aire cuando la gente se va conectando entre sí, lo que refleja el poder de sus experiencias compartidas cuando dan testimonio del paso del tiempo.

Cuando Ud se refleja en su propia historia de vida, puede profundizar la comprensión de si mismo y ser capaz de integrar sus emociones en su vida diaria y respetar esa valiosa forma de conocimiento. A medida que su mente cambia con el auto reflejo, puede encontrar que también cambian sus experiencias con su hijo. La experiencia moldea la mente así como la mente moldea la experiencia. El crecimiento personal y la profundización del autoconocimiento que surgen del desarrollo de sus historias de vida pueden enriquecer su capacidad de visión psicológica y mejorar su sensibilidad hacia su niño.

EJERCICIOS

1. Como ejercicio para incrementar su registro de diferentes modos de procesamiento, mire la Tabla 2 en pagina 21 y escriba o dibuje en su diario ejemplos de su propia experiencia de cada uno de los elementos de cada modo. A medida que Ud profundiza su autoconocimiento, puede encontrar que su sensibilidad a los modos de procesamiento izquierdo y derecho se intensifica. Preste especial atención a las sensaciones no verbales, no lógicas, a menudo impredecibles del modo derecho tanto en Ud mismo como en su niño/a.
2. Escribir palabras en un diario puede impulsar fuertemente el modo izquierdo, así que, por favor, apoye y respete las imágenes de su modo derecho no verbal de procesamiento cuando refleje sus experiencias. ¡Los registros del modo derecho son a menudo más sutiles que lo que nuestros pensamientos verbales pueden expresar adecuadamente! Con esas ideas en mente, note las imágenes y memorias que emergen al tratar de contar un relato acerca de la historia y significado de un tema en particular que afecta su conexión con su chico/a. Escriba sobre cuándo comenzó, cómo ha moldeado su desarrollo, y cómo afecta su relación presente con su niño. ¿Qué aspectos de esta cuestión son los más difíciles para Ud? Imagínese resolviendo una cuestión postergada o irresuelta. Escriba una nueva historia acerca de cómo sería esta curación. ¿Cómo serían diferentes las cosas ahora y en el futuro?
3. Piense tres palabras que describan su relación con su niño/a. ¿Se parecen estas palabras a aquellas que Ud usaría para describir los recuerdos de sus experiencias infantiles con sus propios padres?. ¿Cómo difieren? Estas palabras ¿resumen adecuadamente esas relaciones? ¿Hay partes de sus recuerdos de estas importantes relaciones que no concuerdan bien con estas generalizaciones? ¿Cómo calzan estas excepciones en la historia general de su vida con sus padres y con su niño/a?

LA CIENCIA A ESCENA

LA CIENCIA DE LOS RELATOS.

La ciencia de los relatos nos lleva a una amplia gama de disciplinas académicas, desde la antropología y el estudio de la cultura, a la psicología y el estudio de cómo las personas se relatan unos a otros el contenido de sus memorias. Nuestras experiencias dentro de la familia moldean la forma en que llegamos a percibir el mundo a nuestro alrededor. La cultura más amplia en la que vivimos también tiene profundos efectos sobre la manera en que nuestras mentes llegan a procesar la información y a dar significado a nuestras vidas. Hallazgos recientes de las ciencias del cerebro también pueden contribuir a nuestra comprensión de los importantes roles que juegan los relatos en las vidas humanas.

Estas ciencias nos dicen una cantidad de cosas:

- Las historias, los relatos, son universales –se han encontrado en cada cultura humana del planeta
- Las historias se encuentran a lo largo de toda la vida humana –están presentes en las interacciones tempranas entre adultos y niños y continúan jugando un rol en las relaciones llegadas a la madurez.
- Las historias posiblemente sean exclusivamente humanas, ningún otro animal parece tener el instinto narrativo y la tendencia a narrar historias.
- Las historias involucran una secuencia lógica de eventos pero también juegan un poderoso rol en la regulación de emociones; de este modo, las historias son un buen ejemplo de cómo las emociones y el pensamiento analítico están entrelazados.
- Las historias juegan un rol tanto en la comunicación cotidiana como en la sensación interna del self. Esta combinación de lo interpersonal y lo personal, tan característica de la mayor parte de las mentes humanas, revela que realmente somos “criaturas sociales”.
- Las historias pueden jugar un rol vital en los procesos mnémicos –esta es una proposición que surge del estudio de la memoria explícita y su conversión final, a través del período REM del sueño, en memoria permanente, o memoria “corticalmente consolidada”.
- Las historias han sido correlacionadas con el funcionamiento cerebral, en especial el hemisferio izquierdo aparece dedicado a hacer suposiciones acerca de las conexiones lógicas entre elementos y piezas de información, mientras que el hemisferio derecho aporta el contexto emocional y la información autobiográfica necesaria para que una historia de vida tenga sentido.

MODELOS MENTALES:

CÓMO NUESTRA EXPERIENCIA MODELA LA FORMA EN QUE VEMOS, ACTUAMOS Y CREAMOS NUESTRA PROPIA REALIDAD.

La ciencia ha mostrado que el cerebro, aún el de los niños pequeños, es totalmente capaz de realizar generalizaciones, o modelos mentales, a partir de experiencias repetidas. Estos modelos mentales son una parte de

la memoria implícita, y se cree que son creados a partir de los patrones de descarga neuronal en las modalidades perceptivas visual, auditiva, táctil y olfativa, que se acumulan en interacciones repetidas. El modelo que es generado en el cerebro sirve como una especie de punto de vista, perspectiva o estado de la mente que influye directamente en la forma en que percibimos y en la forma en que responderemos en el futuro. Las memorias implícitas, y especialmente los modelos mentales de nuestras muchas formas de experiencias vividas, probablemente crean los temas de las historias que contamos y organizan las maneras en que tomamos nuestras decisiones vitales.

Los modelos mentales sirven como una especie de tamiz a través del cual la información es filtrada, como lentes que nos ayudan a anticipar el futuro y así preparar nuestras mentes para la acción. Estos lentes están fuera de nuestra percepción conciente y sesgan nuestras percepciones sin que tengamos conocimiento conciente de su existencia. Están hechos de pasadas experiencias, son activados en formas específicas, y funcionan rápidamente para moldear nuestra visión de la realidad, nuestras creencias y actitudes, y la manera en que nos comprometemos con el mundo circundante.

Por ejemplo si Ud fue mordido por un gato cuando era un niño pequeño, encontrar un gato más adelante en la vida puede acarrear un rápido cambio en su estado mental, la instantánea creación de un estado de temor: vigilancia hacia el felino que se cruza, focalización intensa en sus dientes, una sensación interna de pánico, y un aprontamiento para responder rápidamente si el gato se mueve en dirección a Ud. Estos cambios en su percepción, en su estado emocional interno y la activación de sus respuestas de autoconservación (ataque-fuga-congelamiento) son automáticas. Están moldeadas por la habilidad de su cerebro para crear rápidamente, sin su atención conciente ni planificación, un estado organizador de la mente que moldea su percepción y prepara su cuerpo para la acción. Esta es la esencia de la forma en que los modelos mentales canalizan y filtran la información entrante y crean una rápida modificación de su estado mental.

Los modelos mentales, y los estados que ellos inician, son una parte fundamental de la memoria implícita. Como tal, no tenemos conciencia de sus orígenes, aunque podemos ser muy concientes de sus efectos (observar al gato, sentir temor). Las cuestiones de nuestro pasado pueden influirnos en el presente y alterar el modo en que nos comportaremos en el futuro mediante la forma en que directamente moldean la manera en que percibimos lo que está sucediendo a nuestro alrededor y dentro de nosotros. Las sombras que los modelos mentales implícitos arrojan sobre nuestras decisiones y sobre las historias que contamos sobre nuestra vida pueden hacerse explícitas mediante la auto-reflexión focalizada. Tal proceso conciente puede profundizar la comprensión de uno mismo y puede ser una vía para alterar los modelos mentales y abrir la puerta para ulteriores desarrollos a lo largo de toda la vida. La comprensión de sí mismo, que puede liberarnos de estas sombras del pasado que nos aprisionan, requiere que nos tornemos reflexivos, explorando cómo estos patrones de sesgos perceptivos e impulsos a la acción pueden ser una parte fundamental de modelos mentales arraigados y estados mentales rígidos. Tomarse tiempo para reflexionar abre la puerta a la toma de conciencia la que trae consigo la posibilidad de cambiar.

Estudios acerca de la codificación de la memoria sugieren que la forma en que percibimos es moldeada por nuestra experiencia; pero la percepción moldea la forma en que procesamos lo que experimentamos. Cuando llegamos a comprendernos a nosotros mismos, tanto el conocimiento explícito como la memoria implícita pueden modelar nuestra visión acerca de quiénes somos y organizar la manera en que interactuamos con el mundo. Endel Tulving y sus colegas en Toronto han descrito el proceso de conocerse concientemente a sí mismo (*self-knowing consciousness*) o *autonoesis*, que emerge de la circuitería neuronal integrativa de las áreas pre-frontales del cerebro. La autocomprensión se crea a través de enlaces de varios elementos de memoria almacenados a lo largo del cerebro, una combinación de elementos del pasado, percepciones en el presente y anticipaciones del futuro.

Decir que el rizo retroalimentador interactivo de la experiencia efectivamente moldea la forma en que percibimos y en que llegamos a anticipar el futuro dentro de modelos mentales del mundo, significa que somos activos forjadores de nuestra propia construcción de la realidad al mismo tiempo que la experiencia moldea la forma en que llegamos a construir nuestras visiones de esa realidad. Las experiencias que integran nuestras experiencias corporales con las que tenemos en el curso de nuestras relaciones con otros significativos pueden ser un ladrillo básico del self en desarrollo. La experiencia de Hellen Keller (1880-1968), ciega y sorda desde el nacimiento, es descrita por Paul John Eakin como un ejemplo de cómo la gente narra las historias de su vida e ilustra este enlace del desarrollo (Eakin 1999- 66-67): La escritura de Hellen Keller, dice Eakin, fue : un “raro y probablemente único registro de la emergencia del sí mismo que ocurre en el momento en que se adquiere el lenguaje... Aunque Keller había dominado previamente un pequeño vocabulario de palabras deletreada con los dedos por su maestra, Ann Sullivan, en la mano de Keller, no fue sino hasta que Sullivan colocó una de las manos de Hellen bajo el chorro de agua mientras deletreaba en la otra la palabra agua, que Hellen alcanzó simultáneamente un sentido del lenguaje y del self. Fue realmente una especie de bautismo intelectual y espiritual ‘yo supe entonces que “w-a-t-e-r” significaba algo maravillosamente fresco que estaba fluyendo sobre mi mano. Esa palabra viviente despertó mi alma’. Yo resumí esquemáticamente el resultado del episodio del siguiente modo... A grandes trazos, este análisis del episodio de Keller concuerda básicamente con la perspectiva constructivista social de la formación de la identidad. Mi versión esquemática, de imagen congelada (self/lenguaje/otro) refleja el hecho de que un pasaje entero de historia del desarrollo, que requiere normalmente muchos meses para transcurrir, está comprimida en el caso de Keller en el espacio de un momento revelador... Keller subraya tanto la dimensión relacional del episodio (el rol decisivo del “maestro”) como la base corporal de la experiencia entera.”

Las áreas pre-frontales del cerebro, especialmente la corteza orbito-frontal, es crucial para mediar la comunicación interpersonal, las representaciones del cuerpo, y el registro autobiográfico. La apertura al crecimiento de la corteza orbito-frontal todo a lo largo de la vida puede ayudarnos a entender cuán profundamente el autoconocimiento puede alterar la forma en que experimentamos a los otros y a nosotros mismos. Es posible que, a medida que nos desarrollamos en la vida, las experiencias que tenemos con otros y dentro de nuestros cuerpos formen los cimientos del emergente sentido del self que crecerá a lo largo de nuestras vidas.

Tomarnos el tiempo para reflexionar sobre nuestras experiencias interpersonales e internas puede posibilitarnos crecer a partir de una conciencia y un auto-conocimiento más profundos. Un autoconocimiento más profundo se construye también sobre una autoconciencia coherente –que da sentido a nuestro pasado, nuestros presente, y al modo como anticipamos el futuro. ¡El mensaje importante es que podemos convertirnos en los autores activos de nuestras propias autobiografías y por tanto ayudar a nuestros hijos a aprender a convertirse en activos moldeadores de las formas en que ellos perciben y crean sus propias vidas!

LÓGICA E HISTORIA, MENTE Y CEREBRO

El psicólogo del desarrollo Jerome Bruner describe dos formas básicas en que la mente procesa la información. Una es un modo “paradigmático” deductivo en el cual una serie de hechos relacionados linealmente están conectados por inferencias lógicas relativas a relaciones de causa-efecto. Esto es similar al modo izquierdo de conocer, lógico, lineal, basado en el lenguaje, localizado en el lado izquierdo del cerebro. La otra forma de procesar información que plantea Bruner es el modo narrativo, en el que la mente procesa información mediante la creación de historias. Este modo, que se desarrolla antes y se encuentra en todas las cultu-

ras, es claramente un proceso de crear un mundo de posibilidades, no exactamente de realidades. En la perspectiva de Bruner, las historias implican contar tanto una secuencia de eventos como la vida mental de los personajes de la historia. Estos procesos narrativos nos hacen posible penetrar más profundamente en los mundos subjetivos de la gente.

El modo narrativo de pensamiento no tiene un locus fácilmente definido en el cerebro. Sin embargo, estudios de procesos relacionados tales como recuerdos autobiográficos y fabulaciones (acomodar relatos ficcionales para que aparezcan como reales, señalan algunas posibilidades fascinantes. El hemisferio izquierdo del cerebro parece estar inclinado a contar historias acerca de eventos. No es sorprendente, dado que está especializado en el razonamiento lógico-deductivo que trata de explicar cómo se relacionan entre sí las cosas en el mundo. Lleno con hechos, lenguaje, procesamiento lineal, y una tendencia a crear categorías, el hemisferio izquierdo tiene lo que el científico cognitivo Michel Gazzaniga ha llamado una función de intérprete. Cuando está desconectado del lado derecho del cerebro, sin embargo, el lado izquierdo inventa historias. Carece de contexto para dar sentido a lo que ve. Es raro, parece no importarle que sólo está conectando hechos para que parezcan cohesivos, aunque puedan no concordar con el sentido más amplio o con el contexto de la situación. En este sentido, las historias pueden ser cohesivas (tener alguna lógica en su conexión) pero no coherentes (no tienen sentido contextual, emocional, sensorial, general).

¿Cómo puede ser esto?

Una manera de explicar este hallazgo es considerar el rol del hemisferio derecho como un suministrador de contexto social y emocional. El hemisferio derecho toma el rol principal en el procesamiento de señales no verbales. Este lado del cerebro está conectado más directamente a los circuitos límbicos del cerebro que crean estados emocionales y motivacionales. Por múltiples razones, la capacidad para sentir la vida subjetiva de otra persona, para percibir las señales personales y encontrarles sentido, parece depender del funcionamiento del hemisferio derecho. La información social, emocional, no verbal y contextual sirve de material bruto para el “ojo de la mente” –la capacidad de percibir la mente de otros y la propia.

Las historias cuentan secuencias de eventos y la vida interior de los personajes de esos eventos. La vida interior es sensada y comprendida principalmente por el lado derecho del cerebro. Para que una historia “tenga sentido” –para que incorpore los significados subjetivos/sociales/emocionales de la vida interior de sus personajes– la misma debe incluir procesamiento de hemisferio derecho. Por estas razones, podemos indicar que para que la mente narre una historia coherente, una historia que tenga sentido para la propia vida o la de otros, el hemisferio izquierdo debe integrarse con el hemisferio derecho. Por ello, las historias coherentes probablemente resultan de la integración bilateral, inter-hemisférica.

PARA PROFUNDIZAR

J. Bruner. *Making Stories: Narrative in Law, Literature, and Life*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2002.

O. Devinsky. "Right Cerebral Hemisphere Dominance for a Sense of Corporeal and Emotional Self." *Epilepsy and Behavior* 1 (2000): 60–73.

P. J. Eakin. *How Our Lives Become Stories: Making Selves*. Ithaca, N.Y.: Cornell University Press, 1999.

E. Ochs and L. Capps. *Living Narrative*. Cambridge: Harvard University Press, 2001.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*. New York: Guilford Press, 1999. Chapter 5.

D. J. Siegel and B. Nurcombe. "The Development of Perception, Cognition, and Memory." In Mel Lewis, ed., *Child and Adolescent Psychiatry: A Comprehensive Textbook*, third edition, Baltimore, Md.: Lippincott, 2002.

S. P. Springer and G. Deutsch. *Left Brain, Right Brain*, fifth edition. New York: Freeman, 1998.

M. A. Wheeler, D. T. Stuss, and E. Tulving. "Toward a Theory of Episodic Memory: The Frontal Lobes and Autonoetic Consciousness." *Psychological Bulletin* 121 (1997): 331–354.

CAPÍTULO 3

CÓMO SENTIMOS EMOCIÓN EN NUESTROS MUNDOS INTERNOS E INTERPERSONALES.

INTRODUCCIÓN

Como padres deseamos tener relaciones amorosas, duraderas y significativas con nuestros niños. Comprender el rol que juega la emoción en nuestra conexión con otros puede ayudarnos a alcanzar ese logro. Es a través de compartir emociones como construimos conexiones con los otros. Una comunicación que incluya un darnos cuenta de las propias emociones, una habilidad para compartir respetuosamente nuestras emociones y una comprensión empática de las emociones de nuestros niños, sienta las bases que sostienen la construcción de relaciones perdurables con nuestros hijos.

Las emociones moldean nuestras experiencias tanto internas como interpersonales y llenan nuestra mente con la sensación de qué es lo que tiene sentido. Cuando nos damos cuenta de nuestras emociones y somos capaces de compartirlas con otros, nuestra vida cotidiana se enriquece porque a partir de compartir las emociones es como profundizamos nuestra conexión con los otros.

Como padre/madre, su habilidad para comunicar acerca de las emociones representa un apoyo para que su hijo desarrolle una sensación de vitalidad y empatía. Estas cualidades son importantes para cultivar relaciones cercanas, íntimas, a lo largo de toda la vida. Cultivar relaciones involucra compartir y amplificar emociones positivas, y suavizar y reducir emociones negativas. Los sentimientos son tanto el contenido como el procesamiento de las conexiones interpersonales entre padres e hijo desde los primeros días de vida.

Imagine que su chico llega de jugar en el jardín muy excitado con el colorido de los bichitos que ha juntado en un frasco de vidrio. “¡Mira, mami, mira lo que encontré, no son lindos?” Todo lo que Ud ve es la posibilidad de bichos sueltos dentro de su casa. “Saca esa porquería de aquí ya mismo” dice Ud severamente. Su hijo comienza a protestar “Pero mami, ni siquiera los viste, sus alas son verde brillante!” Ud mira fugazmente el tarro y tomando a su hijo del brazo lo lleva hacia la puerta, recordándole que “los bichos viven afuera y necesitan permanecer afuera”.

En esta situación, la experiencia emocional del niño se perdió totalmente. Su alegría y disfrute no fueron compartidos y probablemente esté algo confuso respecto del significado y el valor de esta experiencia. El se sintió “bueno” y entusiasmado con su descubrimiento y vino a compartir este sentimiento. En cambio se le respondió como si él fuera “malo”. Una conexión emocional profunda le hubiera dado valor a su experiencia y la madre hubiera compartido el entusiasmo del niño y el descubrimiento. Esto no significa que Ud tenga que vivir con bichos dentro de la casa, sólo significa que es importante sintonizar o resonar con la experiencia emocional interna del niño antes de cambiar el comportamiento externo. Sintonizar con las emociones de su hijo puede significar descender a su nivel, tener una conducta abierta y receptiva, mirar lo que ha traído para mostrarle y

expresar curiosidad y entusiasmo en su tono de voz. “A ver. Uh! Son bichitos coloridos ¿no? Gracias por mostrármelos. ¿Dónde los encontraste? Me parece que estarán más felices viviendo afuera”. Esto no sólo hubiera reforzado la relación de la madre con el hijo sino también, dado que el niño hubiera experimentado que sus ideas y emociones eran valiosas para sus padres, el niño hubiera sentido mayor seguridad en sí mismo. Cuando un padre/madre resuena con la emoción de su hijo, la experiencia de sí mismo del hijo es la de que él es “bueno”. Las conexiones emocionales crean significado para el niño y afectan su comprensión tanto de sus padres como de sí mismo.

¿Qué es exactamente una emoción? Podemos conocer una emoción cuando la sentimos pero es muy difícil explicar la experiencia. Los hallazgos de la ciencia puede brindar información muy útil para comprender qué son las emociones y qué rol central juegan en nuestras vidas. Este conocimiento puede ser usado para profundizar nuestro auto-conocimiento y mejorar nuestras relaciones con nuestros niños y con otros.

A menudo se piensa de las emociones que son una gama de sentimientos que podemos sentir en nosotros mismos y percibir en otros, y que usualmente podemos etiquetar con palabras tales como tristeza, angustia, temor, alegría, sorpresa, disgusto o vergüenza. Estas emociones están presentes en gente de todas las culturas a lo largo de todo el mundo. Sin embargo, estas emociones fácilmente categorizadas son sólo un aspecto del importante rol de las emociones en la vida humana.

Nos gustaría ofrecer una perspectiva adicional sobre las emociones en general. Por ahora, deje a un lado las emociones categorizadas y abra su mente a una nueva posibilidad. *La emoción puede ser considerada como un proceso que integra distintas entidades en un todo funcional.* Esto puede sonar muy abstracto, por lo tanto tratemos de aclarar algo este punto de vista y ver sus aplicaciones prácticas.

La emoción como proceso integrativo fundamental es un aspecto de prácticamente cada función del cerebro humano. En tanto colección de cantidades masivas de células nerviosas capaces de descargar de un modo caótico, el cerebro necesita un proceso de integración para ayudarlo a alcanzar alguna forma de equilibrio y autorregulación. La emoción es el proceso integrativo que trae auto-organización a la mente. Como analizamos antes, la integración puede ser el meollo del sentimiento de bienestar dentro de nosotros y en nuestras relaciones con nuestros hijos y con otros. La forma en que experimentamos y comunicamos la emoción puede ser fundamental para alcanzar una sensación de vitalidad y significación en nuestras vidas.

Más básica que las categorías emocionales es la emoción primaria, que puede ser descripta de la siguiente manera. Primero, el cerebro responde a una señal externa o interna con una respuesta inicial de orientación que activa la mente para focalizar la atención. Esta orientación inicial dice básicamente: “¡Presta atención ahora! ¡Esto es importante!”. Luego el cerebro responde a esa orientación inicial con una apreciación de si esa señal es “buena” o “mala”. Esta apreciación es luego seguida por la activación de más circuitos neuronales, los que elaboran, o expanden, esta activación a áreas cerebrales asociadas. Este proceso apreciación/ activación puede ser considerado como la oleada fundamental de energía en la mente que acompaña el procesamiento de información. Estos elaborados procesos de apreciación son la forma en que el cerebro crea significado en la mente. La emoción y la sensación de sentido son creadas por el mismo proceso neuronal. Como veremos, estos mismos circuitos del cerebro también procesan la comunicación social. Emoción, significado y conexión social van de la mano.

Estas emociones primarias iniciales son la primera evaluación cerebral de la importancia y bondad/maldad de una experiencia. A través de las emociones nuestras mentes se organizan y preparan nuestros cuerpos para la acción. Una calificación de bueno conduce a la aproximación, una calificación de malo conduce al alejamiento. En respuesta a nuestras preguntas sobre cómo se sienten, los niños a menudo responden con “Bien”, o “Mal, u “Okey”. Estas simples palabras, frecuentemente no adecuadamente estimadas por los padres, son realmente expresiones bien directas de estos procesos emocionales primarios.

Las emociones primarias se observan claramente en las expresiones no verbales. Las expresiones faciales, el contacto ocular, el tono de voz, gestos, posturas, y el ritmo e intensidad de la respuesta revelan las oleadas de excitación y activación, los perfiles de flujo de energía a través de la mente, que son la esencia de cómo una persona está sintiendo. Las emociones primarias son la “música de la mente”.

Conectado con los estados emocionales primarios está el tema de la forma en que nos sintonizamos recíprocamente con los sentimientos de otros. Estas emociones primarias existen todo el tiempo. Usualmente, estamos más advertidos conscientemente de las emociones cuando estas emociones primarias se canalizan más tarde en las respuestas más diferenciadas de las emociones categorizadas. Infortunadamente, con frecuencia pensamos que “ser emocional” es sólo la expresión de emociones categorizadas lo que puede hacernos perder la pista de los procesos profundamente importantes de nuestra conexión recíproca con los estados emocionales primarios. Relacionarnos a nivel de las emociones primarias nos permite integrar nuestras experiencias dentro de nosotros mismos y con otros. Sintonizar con los estados internos de otro nos liga en un estado de resonancia emocional que permite a cada persona “sentirse tenido en cuenta” por el otro. En esta conexión resonante, dos personas influyen mutuamente el estado interno de la otra. Esta sintonía, esta resonancia conectada, nos permite sentirnos juntos.

CONECTÁNDOSE BAJO EL AGUA

Un padre de unos cuarenta años vino a consultar a Dan porque le preocupaba que “no sentía nada”. Su madre estaba enferma y muriendo y su socio en el trabajo había sido recientemente diagnosticado con una enfermedad que ponía en riesgo su vida, pero él “no sentía nada respecto de ello”. Su vida entera, insistía, estaba llena de movimientos “a través del espacio”, trabajando, haciendo lo que era necesario, pero teniendo poco que sintiera significativo.

Deseaba cambiar porque deseaba una mejor relación con su familia y pensaba que no estaba bien que él no sintiera nada, especialmente desde que su madre y su socio estaban muy enfermos. “Todo lo que hago es racionalizar por qué la cosa estará probablemente bien o por qué está bien aunque la situación esté empeorando. Se lo digo, realmente no está bien. Pero realmente no siento nada,” dijo el hombre. A menudo se sentía aislado en su interacción cotidiana con la gente y su vida estaba llena de una sensación de vacío.

No sufría de depresión y sufría poco de preocupaciones, ansiedades o alguna otra manifestación de trastorno psiquiátrico como para poder ser diagnosticado y tratado. Era un académico exitoso, había recibido galardones de sus colegas, y era muy solicitado en su trabajo. Era una persona amable y ética, y sus asociados y estudiantes parecían andar bien con su liderazgo.

Este padre tenía que examinar las experiencias de su vida temprana para conseguir un marco donde ubicar la información sobre sus experiencias subjetivas, desde el presente hacia sus memorias más tempranas. Tenía pocos recuerdos de sus experiencias con sus padres. Lo que sí recordaba es que ambos eran muy “intelectuales” y nunca le hablaban acerca de sus propios (del niño) pensamientos o sentimientos. Ellos se centraban en los logros y en las conductas “correctas o incorrectas” pero nunca en el lado subjetivo, interno, de la vida. Cuando su padre murió durante su adolescencia, él y su madre nunca conversaron sobre la pérdida.

Una de las características que lo atrajeron en su esposa fue su intensidad emocional. La mayor de sus hijos estaba ahora entrando en la adolescencia y él deseaba sentirse más cerca de ella y de sus otros dos hijos. Cuando le pregunté qué sentía por ellos, se le humedecieron los ojos mientras me contaba sobre el nacimiento de su primera hija. Dijo que había experimentado el más intenso sentimiento de toda su vida: sentía tanto amor por su hija, y también terror por la responsabilidad de proveer a su bienestar, que casi no podía tolerarlo.

Había tenido bastantes intereses artísticos cuando niño, y estaba muy interesado en el valor estético de las cosas –cómo se veían, cómo se ubicaban los objetos, qué colores combinaban. Había pensado en ser arquitecto pero en cambio eligió una carrera de investigador científico.

Una explicación que sugiriera que el hemisferio derecho de este hombre estaba muy poco desarrollado no concordaba con su bien desarrollada sensibilidad artística. Sin embargo, su carencia de conexión empática, la incapacidad para usar la visión psicológica (mindsight), y su sensación general de desconexión de su propio mundo interno, sugerían la incapacidad de integración de sus modos derecho e izquierdo de procesamiento.

En terapia se lo animó a escribir un diario, dado que es inherente a la escritura auto-reflexiva la necesidad de una colaboración entre hemisferio derecho e izquierdo. Con el objeto de incrementar los intentos de conectar sus hemisferios derecho e izquierdo, en sus sesiones semanales se hizo foco en las sensaciones corporales y su imaginación visual, y en explorar lo que estas experiencias no verbales podrían significar.

Luego de varios meses en terapia, tuvo una nueva experiencia en la relación con su hija. Durante un viaje a Hawaii, los dos fueron a hacer snorkel y mientras estaban buscando peces en el arrecife de coral, nadaban juntos y se hacían señas usando gestos y contacto visual a través de sus máscaras. El hombre tuvo entonces una sobrecogedora sensación de conexión con su hija durante esta experiencia y vivió lleno de alegría esa exploración compartida del mundo submarino. Reflexionando sobre ella, comentó: “Apuesto a que tuvo que ver con nuestra comunicación no verbal. Muy a menudo estoy pensando tanto en qué decir o qué es lo que está diciendo mi hija, que pierdo completamente el hilo de lo que está sucediendo realmente”. De esta forma, él quedaba atrapado en el contenido del mensaje, con su procesamiento de modo izquierdo dominando su procesamiento de modo derecho, y resultaba bloqueada su capacidad de darse cuenta de las sensaciones emocionales primarias que crean significado y conexión. Bajo el agua, ambos se libraron de la dominancia del lado izquierdo, lo que permitió que se creara una poderosa sensación de conexión mediante el intercambio de señales no verbales.

Alrededor de esa misma época, la niña le dijo: “Papi, te estás poniendo divertido. ¡Realmente divertido!” Su padre se sintió muy complacido con la observación. Dijo que había comenzado a sentir una nueva conciencia de su cuerpo –sensaciones en su barriga, sentimientos en su pecho. Se tornó más consciente de imágenes internas que no estaban conectadas con pensamientos verbales particulares, y describió sentimientos de estar “relajado” y conectado con su familia. Se sentía más en el presente y menos preocupado con sus propios pensamientos. Con la conexión creciente entre sus modos izquierdo y derecho de procesamiento, pudo plantearse explorar los elementos de sus sentimientos irresueltos en torno de la muerte de su padre y tomar conciencia de sus sentimientos acerca de la enfermedad de su madre y de su colega.

Aceptar la necesidad de conexión con otros a menudo requiere el doloroso reconocimiento de cuán frágiles y vulnerables somos todos. La comprensión que logró este padre de sus experiencias anteriores a la terapia lo condujeron a darse cuenta de que estas emociones primarias habían sido desconectadas a causa de su vida familiar temprana. Una apreciación innata de que las relaciones son importantes y “buenas” tuvo que ser adaptativamente desconectada del resto de su mente en respuesta a sus experiencias con su familia. Esta adaptación, una especie de mecanismo defensivo de minimización, era crucial para reducir la avalancha de sentimientos de añoranza y desilusión que lo hubieran incapacitado en ese desierto emocional. Este proceso de desconexión de su niñez fue tan eficiente que bloqueó la capacidad de elaboración de sus sistemas de apreciación/activación para crear emociones más intensas y categorizadas. Quedó con una sensación de entumecimiento y carencia de significado. La comunicación emocionalmente distante de sus padres lo dejó desconectado de los mismísimos procesos que creaban significado en su propia vida. Con su trabajo en terapia y con la escritura auto-reflexiva, sus relaciones, así como sus experiencias internas emergentes, pudieron ahora reforzar una nueva forma integrada de vivir que creaba más significado en su vida.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

“Sentirse tenido en cuenta” requiere que sintonicemos mutuamente las emociones primarias. Cuando las emociones primarias de dos mentes están conectadas, se crea un estado de alineación en el cual los dos individuos experimentan una sensación de unión. La música de nuestra mente, nuestras emociones primarias, llegan a ser influidas íntimamente por la mente de la otra persona cuando nos conectamos con sus estados emocionales primarios. Si la comunicación está limitada a hacer foco sólo en las emociones categorizadas, que ocurren con escasa frecuencia, perdemos la oportunidad de experimentar mágicos momentos de conexión que están disponibles cada día.

La resonancia ocurre cuando alineamos nuestros estados, nuestras emociones primarias, al compartir señales no verbales. Aún cuando estemos físicamente separados de otra persona, podemos continuar sintiendo las reverberaciones de una conexión en resonancia. Esta experiencia sensorial de otra persona se convierte en una parte de nuestra “memoria del otro” de tal modo que la otra persona se torna una parte de nosotros. Cuando las relaciones incluyen resonancia, puede haber una sensación tremendamente vigorizante de unión. Esta unión no es sólo en el momento: continuamos sintiendo la conexión con el otro a través de la resonancia de la relación. Tal resonancia se experimenta como memorias, pensamientos, sensaciones e imágenes del otro y de nuestra relación con él o ella. Esta sensación continuada de conexión puede ser pensada como las formas en que nuestra mente ha quedado ligada. Esta ligazón revela la integración de dos mentes.

Mucho de lo que sucede en las relaciones tiene que ver con un proceso de resonancia en el que el estado emocional de una persona reverbera en el de otra. Las conexiones contingentes² crean resonancia. Otro factor central para crear resonancia pueden ser las “neuronas espejo”. El sistema de neuronas espejo es el nuevo hallazgo: en los humanos, una clase particular de neuronas ligan la percepción a la acción en forma directa. Este sistema de neuronas espejo puede ser la base temprana a través de la cual una mente crea dentro de sí el estado mental de un otro.

Las neuronas espejo se encuentran en varias partes del cerebro y funcionan para ligar la acción motora a la percepción. Por ejemplo, una neurona particular descargará si un sujeto observa un acto intencional de algún otro, tal como alzar una taza, y también descargará si el sujeto mismo levanta la taza. Estas neuronas no descargan meramente en respuesta a la vista de cualquier acción de otra persona. El comportamiento tiene que tener una intención detrás. Agitar las manos aleatoriamente frente a un sujeto no activa las neuronas espejo. Llevar a cabo una acción con un resultado intencional sí lo hace. De esta manera, las neuronas espejo revelan que el cerebro es capaz de detectar la intención de otra persona. Encontramos aquí evidencia no meramente de un posible mecanismo temprano de imitación y aprendizaje, sino también de la creación del “ojo de la mente” o visión psicológica (mindsight), la habilidad para crear una imagen del estado mental de la mente de otro.

Las neuronas espejo pueden también ligar la percepción de las expresiones emocionales a la creación de esos estados en el interior del observador. De este modo, cuando percibimos las emociones de otro, automáticamente, inconscientemente, ese estado es creado dentro de nosotros.

Por ejemplo, podemos comenzar a llorar si vemos a alguien llorando. Aprendemos cómo siente alguien poniéndonos “en sus zapatos” –sabemos cómo los otros están sintiendo por cómo nuestro propio cuerpo/mente

² NdeT: Comunicación “contingente” se refiere a una comunicación en la que cada comunicante responde con pertinencia al mensaje previo de la otra persona. La contingencia está dada por la influencia que, en cada comunicación, ejerce el mensaje recibido, es decir por el ajuste de cada respuesta a los aspectos verbales y no verbales del mensaje recibido.

responde. Chequeamos nuestro propio estado para saber el estado mental de otra persona. Esta es la base de la empatía.

La experiencia de la comunicación emocional empática está en el corazón de la sensación de estar unido. Al compartir las oleadas de energía que vienen de las emociones primarias una mente resulta entrelazada con otra. Cuando los niños sienten sensaciones positivas, tal como en momentos de alegría y cuando tienen la sensación de estar en control de la situación, los padres pueden compartir estos estados emocionales con sus niños y entusiastamente reflejarlos y amplificarlos. De modo parecido, cuando los chicos sienten sensaciones negativas o incómodas, tal como en momentos de desilusión o cuando se sienten heridos, los padres pueden empatizar con sus sentimientos y pueden ofrecer una presencia calmadora que conforte a los niños. Estos momentos de unión permiten al niño o a la niña sentirse tenido/a en cuenta, sentir que existe dentro de la mente de sus padres. Cuando los niños experimentan una conexión afinada con un adulto que responde empáticamente, se sienten bien acerca de ellos mismos porque ha habido resonancia y reflexión de sus emociones. Tal vez una narración pueda traer más claridad a este concepto de sintonía.

SINTONÍA EN EL SICOMORO

Mary observó esta interacción entre una niña y una estudiante de magisterio en el patio de juegos. Sara era una niña de 4 años y medio muy indecisa que era cautelosa en lo físico y lo social y vacilaba mucho frente a nuevas experiencias. Las maestras habían trabajado cuidadosamente para darle seguridad proveyendo oportunidades de aprendizaje que ella lograba dominar recibiendo apoyo y aliento.

Era el semestre de primavera y Sara recién estaba comenzando a aceptar desafíos. En el patio había un gran sicomoro que se había caído muchos años atrás y se había dejado allí como un puente natural de unos tres metros de longitud. A los niños les encantaba caminar sobre el tronco. Hacerlo era un gran logro. Sara, sin embargo, nunca se había atrevido a intentar caminar sobre él hasta que un día a mediados de mayo, su confianza floreciendo como las lilas, subió al tronco y completó su viaje hasta el otro extremo. Una maestra estudiante había estado observándola y tan pronto como Sara llegó al final del tronco y bajó, la joven estalló en aplausos y exclamaciones porque estaba muy entusiasmada por el logro de Sara: “¡Eh! ¡Hurra! ¡Eres magnífica! ¡Eres la mejor!” exclamaba la maestra a los gritos, saltando alrededor y agitando sus brazos con entusiasmo. Sara miró tímidamente a la maestra y, parándose rígidamente, esbozó una débil sonrisa. Durante varias semanas después de esto, Sara evitó el tronco y costó mucho animarla a intentarlo nuevamente.

¿Que fue lo erróneo en esta situación? Ciertamente la maestra estudiante era favorable al logro de Sara, pero careció de sintonía con la experiencia de Sara. Su respuesta reflejaba su propio orgullo y entusiasmo y no tenía relación con la experiencia de Sara de juntar coraje y correr un gran riesgo. La esencia de la experiencia de Sara no estaba reflejada por los comentarios de la maestra. De hecho eran abrumadores para Sara y no significaban ningún apoyo para volver a correr el riesgo de caminar por el tronco. “Tal vez no sea capaz de hacerlo tan bien otra vez. Mejor no lo intento a ver si me caigo”, es lo que muy probablemente pensó Sara. Ser “magnífica” es una acción difícil de emprender para una niña cautelosa, de modo que se quedó en lo seguro y no avanzó a partir de su logro inicial.

¿Qué podría haber dicho la maestra que hubiera cultivado la incipiente confianza en sí misma que Sara estaba mostrando? ¿Cómo podría haberla alentado de un modo que fuera respetuoso de la experiencia de Sara? ¿Cómo podría la respuesta de la maestra haber alentado a Sara a reflexionar sobre su propio logro de un modo en que pudiera apropiárselo y confiadamente desarrollarlo más?

Si la maestra hubiera podido reflejar que veía el logro de Sara cálida y cariñosamente, Sara podría haberse visto reflejada en la respuesta de la maestra. La maestra podría haber dicho: "Sara, vi cómo ponías un pie delante de otro cuidadosamente, y caminaste todo el tronco hasta el otro lado. ¿Lo hiciste! Dio un poco de miedo, porque era la primera vez, pero seguiste adelante. ¡Muy bien! Realmente estás aprendiendo a confiar en tu cuerpo".

Estas afirmaciones hubieran sido la reflexión por parte de la maestra de la experiencia de Sara. La reacción real que tuvo la maestra hablaba más de la experiencia de la maestra que de la de Sara. El posible mensaje reflexivo que proponemos hubiera podido permitir a Sara integrar su experiencia y construir sobre su logro. Esa sería una respuesta conectada, en sintonía. Esa formulación ofrece tanto un reflejo de su conducta externa como una comprensión de sus procesos mentales internos proveyendo un auténtico reflejo de las experiencias en curso de Sara. Con el objeto de enriquecer un autoconocimiento coherente, los niños necesitan experimentar los reflejos integrativos de otros de un modo que concuerden con su experiencia tanto externa como interna. Cuando nos unimos con nuestros niños/as en una comunicación afinada estamos apoyándolos en su tarea de desarrollar una historia coherente e integrada de sus propias vidas.

La comunicación afinada apoya la emergencia de un self más autónomo y una auto-regulación más flexible. La comunicación emocional permite una forma de unión que es verdaderamente un proceso integrativo que promueve vitalidad y bienestar tanto en padres como en niños. Esta experiencia de unión ayuda a los niños a desarrollar un sentido más fuerte de sí mismos y enriquece su capacidad de auto-comprensión y compasión.

Esto no significa que siempre tengamos esta experiencia de unión, o que tengamos que estar escuchando y reflejando las experiencias de nuestros niños todo el tiempo. Una continua focalización intensa de los padres sobre su hijo/a puede en realidad ser experimentada por él/ella como muy intrusiva. Dentro de las relaciones parento/filiales hay necesidades cíclicas de conexión y separación. Es importante que los padres sean sensibles para notar los momentos en que el niño/a necesita soledad como aquellos otros en que necesita unión. Los padres afinados respetan los ritmos naturalmente oscilantes de la necesidad de conexión del niño: ahora soledad, ahora conexión otra vez. No estamos diseñados para estar homogéneos todo el tiempo. Las relaciones afinadas respetan el ritmo de estas necesidades cambiantes.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL RELACIONARSE EMOCIONALMENTE?

Relacionarse emocionalmente requiere una percatación plenamente consciente de nuestro propio estado interno y también estar abierto a comprender y respetar el estado mental de nuestro niño/a. Necesitamos ver la situación desde el punto de vista de nuestro niño/a y también desde nuestro propio punto de vista. Esto puede ser muy difícil de hacer cuando no estamos conscientes de nuestras propias emociones o estamos paralizados por las cuestiones pendientes y las reacciones emocionales que provienen de ellas. Como analizamos antes, a menudo tenemos cuestiones pendientes e irresueltas a las que estamos reaccionando en automático (reflejo condicionado) que pueden impedir repentinamente la oportunidad de unirnos afinadamente a nuestro hijo/a.

A menudo no nos registramos a nosotros mismos y no estamos conscientes de nuestros propios estados emocionales primarios. Aún las emociones categorizadas pueden ser negadas y traídas a la conciencia sólo por comportamientos que proyectan nuestros sentimientos hacia fuera, frecuentemente en modos que son dañinos para nuestros niños/as. Es por eso que es importante que tratemos de estar conscientes de nuestros propios procesos emocionales y respetemos su rol central en nuestras vidas tanto internas como interpersonales. Los niños son particularmente vulnerables a convertirse en blancos de las proyecciones de nuestras emociones inconscientes y nuestras cuestiones irresueltas. Las adaptaciones defensivas que hemos hecho tempranamente en la vida pueden restringir nuestra habilidad para ser receptivos y empáticos hacia la experiencia

interna de nuestros chicos. Sin la participación de nuestro propio proceso reflexivo de auto-comprensión, esos patrones defensivos de respuesta parental pueden producir distorsiones en la forma en que el niño/a experimenta el relacionarse y la realidad.

Por ejemplo, una madre recientemente divorciada cuyo marido la ha dejado repentinamente, podría enfurecerse con las demandas de tiempo que hace su hijo de tres años. Aún incapaz de manejar su propia sensación de soledad y abandono, esta madre encontraba que las “conductas demandantes” de su hijo, que expresaban su necesidad de conectarse con ella, eran amenazantes. Su pequeño hijo se convirtió en el blanco de su enojo a medida que ella proyectaba sobre él su malestar por su propia necesidad. Ella se sentía rechazada y sola. Sentimientos parecidos a los que experimentó en su propia infancia, y era incapaz de ser receptiva a las necesidades de conexión de su hijo. Esta es la manera en que un niño puede quedar atrapado en la confusión de las cuestiones irresueltas de un padre/madre.

A medida que su madre procesó el dolor de su divorcio e integró este significativo cambio vital en su comprensión de su propia infancia, la nueva historia emergente de su vida le permitió atravesar sus reacciones defensivas y ya no se enfureció irracionalmente con su hijo. Así llegó a darse cuenta de cómo sus propios temas irresueltos habían perjudicado su habilidad para responder cálidamente al saludable deseo de su hijo de estar cerca de ella.

La auto-reflexión y una comprensión de nuestros procesos internos nos permiten ampliar la gama de respuestas a las conductas de nuestros hijos. El darnos cuenta crea la posibilidad de elegir. Cuando somos capaces de elegir nuestras respuestas, ya no estamos controlados por nuestras reacciones emocionales las que a menudo no están directamente conectadas con nuestros niños: son sobre-reacciones derivadas más de nuestro propio estado emocional que de una comunicación comprometida con nuestro niño/a en ese momento. La integración de nuestro propio auto-conocimiento facilita nuestro estar abiertos al proceso de tornarnos emocionalmente conectados con nuestros niños. El autoconocimiento coherente y la unión interpersonal van de la mano.

Cuando nuestra experiencia interna nos impide conectarnos con nuestros hijos, su experiencia de nuestra intensa emoción puede disparar en ellos la activación de un estado emocional defensivo. Cuando esto tiene lugar, ya no estamos en una relación colaborativa sino que cada persona queda separada en su propio mundo interno y se siente sola y aislada. Cuando el self interno auténtico tanto de los padres como del niño/a está escondido tras los muros mentales de la defensa psicológica, nadie se siente comprendido ni conectado. Cuando nuestros niños sienten esta sensación de soledad, pueden expresar su temor y malestar por esta desconexión ya sea comportándose agresivamente o retirándose. Podemos entonces focalizarnos en el comportamiento de los niños y, si priman nuestros sentimientos de aislamiento podremos dejar de hacer intentos sinceros y eficaces para reconectarnos con nuestros hijos/as. De este modo, nuestras propias cuestiones emocionales pueden crear respuestas en nuestros hijos que dificultan aun más nuestra habilidad de comprender emocionalmente tanto a ellos como a nosotros mismos.

Sin comprender emocionalmente es difícil sentirse conectado. Relacionarse emocionalmente abre la puerta a la comunicación colaborativa, integrativa, en la que puede tener lugar un diálogo que permita conectarnos con el otro. Todas las relaciones, especialmente las parento-filiales, se construyen sobre una comunicación colaborativa que respeta la dignidad y soberanía de la música de la mente de cada individuo.

COMUNICACIÓN INTEGRATIVA

La conexión con nuestros hijos puede ser uno de los más grandes desafíos y una de las experiencias más gratificadoras. Como padres tenemos la posibilidad de crear relaciones significativas para toda la vida con nuestros hijos cuando aprendemos a desarrollar una sensación de unidad mediante la comunicación integrativa. Cuando nos alineamos con ellos, comenzamos un proceso en el que los elementos básicos de nuestras mentes se integran. Este enlace de mentes nos permite tener una sensación vívida de estar con ellos. La comunicación integrativa sucede a través de la relación con nuestros niños/as. Comienza a surgir una sensación de resonancia mediante la cual llevamos a la otra persona con nosotros aunque estemos físicamente apartados. Cuando nuestros chicos experimentan esta resonancia con nosotros, pueden sentirse consolados aún en nuestra ausencia. Se sienten tenidos en cuenta por nosotros y pueden sentir que están en nuestras mentes, tal como nosotros estamos entrelazados en su sentido de self en desarrollo. Este sentimiento de estar conectados les da a los chicos una sensación de seguridad y apoya sus exploraciones de las propias emociones y del mundo a su alrededor. La comunicación emocional construye los cimientos de nuestra relación con nuestros chicos tanto como la relación de ellos con otros.

Tabla 4. Prácticas de comunicación Integrativa

1. Darse cuenta. Sea consciente de sus propios sentimientos y respuestas corporales y otras señales no verbales
2. Sintonía. Permita que su estado mental se alinee con el del otro/a
3. Empatía. Abra su mente para sentir la experiencia y el punto de vista del otro
4. Expresión. Comunique sus respuestas internas con respeto, haga externo lo interno
5. Unión. Comparta abiertamente en el ir y venir de la comunicación, tanto verbal como no verbalmente
6. Clarificación. Ayude a dar sentido a la experiencia del otro/a
7. Soberanía. Respete la dignidad y singularidad de la mente de cada individuo

Hemos encontrado que las prácticas consignadas en la Tabla 4 resultan útiles para lograr una comunicación que promueva una sensación de unión.

La integración es un proceso por el cual partes separadas son enlazadas en un todo funcional. Por ejemplo: una familia integrada permite a sus miembros ser distinguiblemente diferentes unos de otros y los alienta a respetar estas diferencias a la vez que se juntan para hacer una experiencia familiar cohesiva. La comunicación en tal sistema familiar integrado tiene una vitalidad que les refleja a sus miembros el alto grado de complejidad alcanzado mediante la combinación de estos dos procesos fundamentales: la diferenciación (gente siendo individuos separados y únicos) y la integración (gente reuniéndose para unirse entre sí). Tal combinación de diferenciación e integración permite a la familia crear algo más grande que la suma de partes individuales. La comunicación integrativa mejora las individualidades tanto de padres como de hijos cuando se juntan en un “nosotros” que mejora su sensación de conexión con el mundo.

EJERCICIOS

1. Piense en una ocasión en que Ud y su hijo o hija tuvieron diferentes reacciones a la misma experiencia. Ahora trate de ver el evento desde el punto de vista de su hijo/a. ¿Evalúa ahora en forma diferente el significado de la experiencia? ¿Cómo piensa que su hijo/a reaccionaría si le contara el sentido que Ud dio a la experiencia al verla desde el punto de vista de él/ella?
2. Tenga en cuenta las prácticas de comunicación integrativa que se detallan en la Tabla 4. Observe sus interacciones con su hijo/a y piense en cómo esos siete elementos pueden haber intervenido en su comunicación. Pruebe desarrollar esas prácticas en sus interacciones futuras. ¿Puede su hijo/a detectar el sentirse tenido en cuenta por Ud? ¿Cómo evoluciona su propia sensación de unidad con su hijo?
3. Piense en las formas en que puede utilizar estas siete prácticas en la comunicación consigo mismo. ¿Cómo puede Ud experimentar una apertura a sus propios estados internos, a sus emociones primarias? Tome conciencia de las sensaciones, pensamientos e imágenes internos que habilitan una sensación más profunda y centrada de conciencia plena. Mientras permite que estos procesos internos floten hacia la conciencia, empátese con ellos sin juzgar ni tratar de corregirse.

LA CIENCIA A ESCENA

LA EVOLUCIÓN DE LA EMOCIÓN

La Ciencia de la emoción es un complejo campo que comprende el estudio de la cultura, los procesos mentales y el funcionamiento cerebral. Los estudios en animales sugieren que los humanos no son los únicos seres que tienen sentimientos: las respuestas animales al peligro evocan reacciones comportamentales y fisiológicas de lucha, congelamiento o fuga que parecen ser bastante “emocionales”. Dentro del reino animal, sin embargo, los mamíferos parecen ser un grupo único que ha desarrollado medios complejos para comunicar sus estados internos con los de los otros miembros de su especie. En este sentido, la emoción es un reflejo de procesos internos y puede ser comunicada externamente a otros. Junto con el logro comportamental, está la evolución del correspondiente sistema cerebral que interviene en la emoción y la motivación: las estructuras *límbicas* del cerebro.

Paul MacLean ha acuñado el término “*cerebro trino*” (triune brain) para referirse a su concepción del cerebro como consistente en tres partes separadas pero interconectadas: una porción profunda, el tronco cerebral; una media, la sección límbica; y la región superior, el neocortex. Las áreas del tronco cerebral son consideradas estructuras “primitivas” y algunas veces se las llama cerebro reptil. Al evolucionar los animales, el próximo nivel, los circuitos límbicos, se tornaron parte del patrimonio mamífero. Las estructuras límbicas incluyen la amígdala (que media las importantes

emociones de temor y probablemente enojo y tristeza); el cíngulo anterior (sirve como una especie de director ejecutivo en jefe y ejerce funciones de control para la distribución de la atención); el hipocampo (interviene en la memoria explícita y sirve como mapeador cognitivo para dar contexto a la memoria); el hipotálamo (el sitio de los procesos endocrinos que enlazan el cuerpo al cerebro vía regulación hormonal); y la corteza pre-frontal orbito-frontal (que integra un amplio grupo de procesos, incluyendo la regulación emocional y la memoria autobiográfica).

Aunque el sistema límbico no parece tener bordes exactos, sus circuitos sí parecen compartir tipos de neurotransmisores y un patrimonio evolutivo común. El impacto de la actividad límbica es extenso, atraviesa el mismo sistema límbico, desciende hasta el tronco cerebral y asciende al neo-cortex.

El área límbica no sólo regula el tronco cerebral también puede decirse que coordina los estados internos, incluyendo las funciones corporales, con las interacciones con el ambiente, especialmente el ambiente social. Ciertamente, la actividad del sistema límbico ayuda a explicar por qué la mayoría de los mamíferos se interesan en el mundo social: ¡las interacciones sociales ayudan a regular sus propias funciones corporales! Coordinar el mundo interno de uno con el mundo interno de los otros es una especialidad de los mamíferos y nos hace exquisitos e inquisitivos seres sociales.

Cuando los primates evolucionaron dentro de la gran clase de mamíferos, el cerebro cambió más. La evolución no es meramente la adición de nuevas estructuras; más bien involucra la adaptación de viejos circuitos para nuevas funciones. Por lo tanto las capas superiores del sistema límbico, las regiones orbito-frontal y cingular anterior, también son consideradas partes de la evolucionada área neocortical del cerebro.

El neocortex es lo más evolucionado en nuestra especie conocida como *Homo Sapiens*. Los humanos somos capaces de percepción, concepción y razonamiento altamente abstractos a causa de los complejos e intrincados pliegues de nuestro neo-cortex. Los procesos neo-corticales, especialmente en la región frontal, nos capacitan para pensar flexiblemente, reflexionar sobre ideas abstractas tales como la libertad y el futuro, y para usar palabras para describir a otros estos complejos pensamientos. Las palabras mismas, aunque limitadas en su capacidad para simbolizar exactamente lo que queremos decir, nos permiten tomar distancia de las limitaciones de la realidad física. Esta libertad nos libera para crear –o para destruir. El lenguaje es un poderoso sistema simbólico que nos permite manipular al mundo circundante y a los que nos rodean. El lenguaje también nos da la capacidad de comunicarnos a través de las fronteras de tiempo y espacio que usualmente separan una mente de otra. El poeta griego Aristófanes escribió “las palabras dan alas a la mente”. El neo-cortex habilitó la civilización y facilitó la evolución de la cultura humana.

Uno podría pensar, dada esta “trina” estratificación de los niveles cerebrales (profundo, límbico y neocortical), que el neo-cortex, el lugar del razonamiento abstracto y el posibilitador de la civilización, es el jefe. Pero no es así. Al menos la situación no es tan simple. Se ha demostrado que el razonamiento está profundamente influido por los procesos emocionales y somáticos (corporales); la actividad neo-cortical esta moldeada directamente por los procesos neuronales del sistema límbico y del tronco cerebral. Las emociones y los estados corporales influyen sobre el razonamiento. Nuestro neo-cortex “superior” más evolucionado no es el mandamás. El procesamiento social, emocional y corporal de las otras áreas del cerebro moldean la percepción y razonamiento abstractos del neo-cortex.

EL CEREBRO Y LA VIDA SOCIAL

Casi todos los mamíferos tienen lazos sociales, y los lazos entre madre y bebé son especialmente fuertes. Las regiones límbicas del cerebro mamífero le permiten lograr una convergencia de dos procesos fundamentales: a) mantener el equilibrio entre las funciones cuerpo-cerebro más primitivas tales como ritmo cardíaco, respiración y ciclos vigilia/sueño y b) tomar información del mundo externo —especialmente el mundo social de otros mamíferos.

La amígdala es esencial en la percepción y expresión al exterior de respuestas faciales, y es central en la regulación de estados emocionales. Esta función dual hacia dentro y hacia afuera también posibilita una preocupación únicamente mamífera: estamos focalizados en los estados internos de otros —especialmente los padres durante la crianza. Esta focalización de los padres en su hijo/a durante la crianza les permite desarrollar una forma equilibrada de regular los estados internos de su cría. Esto es tan cierto para las ratas como para los monos y otros primates como nosotros. Los animales inferiores, tales como reptiles, anfibios y peces, careciendo de este circuito límbico evolutivo no se hacen tanto problema en torno de los estados internos de sus parientes, ni tienen la misma forma de vida social, emocionalmente afinada, que tienen los mamíferos. En contraste, nosotros podemos tener conexiones emocionales con otra gente, así como con otros mamíferos tal como el perro que puede estar sentado a sus pies en este momento.

NEURONAS QUE REFLEJAN OTRAS MENTES

Todos los mamíferos tienen circuitos límbicos evolucionados que “leen” los estados internos de otros; además, parece que los mamíferos han desarrollado una capacidad única para crear un estado mental en sí mismos que representa el estado mental de otros. Los primates responden a los estados mentales de los otros tal como se revelan en sus conductas externas intencionales. Los humanos, con su singular desarrollo del neo-córtex y de la función lingüística, no sólo están sintonizados y concientes de los estados mentales, sino que son capaces de asumir la perspectiva de la otra persona. Estamos comenzando a desentrañar algunos de los mecanismos neuronales que podrían hacer posible que tengan lugar tan increíbles funciones sociales.

Las “neuronas espejo” fueron primero descubiertas en monos cerca de diez años atrás, y más recientemente fueron halladas en humanos. Este fascinante descubrimiento reciente de los neurocientíficos ha generado un interesante nuevo conjunto de preguntas sobre la naturaleza de la empatía, la cultura y las relaciones humanas. En el Centro para la Cultura, el Cerebro y el Desarrollo en la UCLA, Marco Iacoboni, uno de los investigadores que descubrió neuronas espejo en los humanos, y sus colegas están explorando algunas ideas acerca de cómo pueden funcionar las neuronas espejo para transmitir aspectos de la vida social y emocional en las distintas culturas.

Las neuronas espejo son nuevas pistas de cómo han evolucionado nuestros cerebros para resultar profundamente relacionales. En tanto animales inherentemente sociales, que hemos sobrevivido a través de la evolución debido a nuestra capacidad de aprender unos a otros las expresiones externas como signos de los estados internos, las neuronas espejo pueden permitirnos responder rápida y ajustadamente a las intenciones del otro. Es muy grande el valor que tiene para la sobrevivencia el ser capaz de “leer mentes” en una estructura social, de modo de determinar el status de otro como

amigo o enemigo. Por consiguiente aquí estamos, con un legado de empatía y capacidad de autoconciencia que está enraizado en nuestra evolución.

Las consecuencias de tal sistema de ayuda para entender las experiencias sociales son poderosas. La empatía puede ser vista como la capacidad de ponernos metafóricamente en los zapatos mentales de la otra persona. Aprendemos a comprender los estados internos de los otros por los estados que nuestros sistemas de neuronas espejo crean dentro de nosotros. La comprensión emocional de otros está directamente enlazada a nuestra conciencia y comprensión de nosotros mismos.

En las relaciones entre padres e hijos parece que los adultos que tienen visión psicológica³, que pueden expresar su darse cuenta de eventos internos dentro de ellos mismos y en otros, parecen tener la coherencia mental que está correlacionada con tener chicos que prosperan. No tenemos idea, a esta temprana altura de los conocimientos, de cómo el sistema de neuronas espejo puede ser influido por las experiencias en la relación parento-filial, experiencias, que pueden ser óptimas o subóptimas, y pueden estimular a los chicos a crecer bien o dificultarles su desarrollo. Tampoco conocemos bien aún el rol que tal sistema pueda jugar en las interacciones empáticas cotidianas entre padres e hijo/a, o en los modos en que los adultos llegan a dar sentido a sus propias vidas y al relato de sus historias de vida. Éstas son áreas de investigación y futuros descubrimientos en este apasionante campo que está emergiendo.

LA EMOCIÓN COMO PROCESO INTEGRADOR

Una idea emergente de varias disciplinas académicas que exploran la **emoción** es la de que este elusivo proceso tiene una función integradora. Algunos autores afirman que la emoción enlaza procesos fisiológicos (corporales), cognitivos (procesamiento de información), subjetivos (sensorio interno) y sociales (interpersonales). Otros escriben acerca de la relación entre los aspectos regulatorios y regulados de la emoción: las emociones regulan la mente y son reguladas por la mente. Los clínicos pueden encontrarse con un pensamiento circular cuando tratan de describir la emoción: la emoción es lo que pasa cuando sientes algo intensamente; los sentimientos se generan cuando eres emocional.

Puede ser que la razón por la que estos investigadores y observadores clínicos de la emoción humana caen en estos rizados conceptuales cuando consideran las emociones humanas, sea que todos ellos están describiendo porciones de una figura mayor –la vieja historia de los ciegos y el elefante. La gran figura es que la emoción tiene algo que ver con un proceso llamado integración neuronal. Integración es el enlace conjunto de componentes separados de un sistema mayor. La Integración neuronal se refiere a cómo las neuronas conectan la actividad neuronal de una región del cerebro y del cuerpo con otras regiones. Dentro del cerebro, regiones llamadas “zonas de convergencia” tiene neuronas de largo alcance que se extienden a distintas áreas para recoger las entradas de una variedad de zonas y juntarlas en un todo funcional. Las zonas que hemos descrito antes incluyen la corteza órbita-frontal y el hipocampo. Las zonas de convergencias integran actividad neuronal en un rango de áreas. Otra actividad neuronal está integrada por el cuerpo calloso, las fibras de tejido neuronal que transmiten mensajes neuronales entre los dos hemisferios

³ NT: Se tradujo como “visión psicológica” el término *mindsight* que hace referencia a la capacidad de percibir los estados de ánimo de la otra persona y responder empáticamente a ellos.

cerebrales. El cerebelo puede también servir para enlazar entre sí zonas ampliamente distribuidas. La amígdala, descrita anteriormente, también tiene extensas fibras de entrada y salida que interconectan varios elementos de percepción, acción motriz, respuesta corporal e interacción social.

Ver la emoción como un resultado de la integración neuronal nos permite considerar el amplio impacto de las emociones en el funcionamiento de la persona. También nos permite ver cómo puede ocurrir una disfunción emocional cuando el normal proceso de integración del cerebro —que permite un funcionamiento equilibrado— ha sido obstaculizado. El resultado es la dis-integración. En el nivel interpersonal, llegamos a sentirnos emocionalmente conectados cuando nuestras mentes resultan conectadas entre sí. Estos enlaces de una mente con otra ocurren cuando el estado subjetivo, interno de una persona es respetado y respondido por el otro. Sentimos que nuestras mentes existen en la de otra persona. Esto puede ser visto como la integración de la actividad de dos cerebros; Integración neural, estilo interpersonal.

PARA PROFUNDIZAR

L. Ciompi. "Affects as Central Organizing and Integrating Factors: A New Psychosocial/Biological Model of the Psyche." *British Journal of Psychiatry* 159 (1991): 97–105.

A. Damasio. *Descartes' Error*. New York: Simon & Schuster, 1994.

M. Iacoboni et al. "Cortical Mechanisms of Human Imitation." *Science* 286 (1999): 2526–2528.

J. Le Douarin. *The Emotional Brain*. New York: Grosset/Putnam, 1996.

M. D. Lewis and I. Granic, eds. *Emotion, Development, and Self-organization*. New York: Cambridge University Press, 2000.

E. T. Rolls. *The Brain and Emotion*. Oxford: Oxford University Press, 1999.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*. New York: Guilford Press, 1999. Chapter 4.

R. Thompson. "Emotion Regulation: A Theme in Search of a Definition." In N. A. Fox, ed., *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*, pp. 25–52. Monographs of the Society for Research in Child Development no. 59 (2–3), 1994.

CAPITULO 4

CÓMO COMUNICAMOS: HACIENDO CONEXIONES

INTRODUCCIÓN

Aprender a comunicar y a escuchar empáticamente es una parte vital de la crianza. La comunicación cariñosa sostiene el desarrollo de un apego saludable que es especialmente importante para construir confianza en la relación parento filial. Estudios realizados entre muchas culturas sugieren que un elemento común en los apegos seguros es la habilidad de padres e hijos para dar y recibir señales recíprocamente. Esto es llamado “*comunicación contingente*” y significa que las señales enviadas por el niño/a son directamente percibidas, comprendidas y respondidas por sus padres, en una danza comunicativa que involucra mutua colaboración. Los padres se sienten bien y los chicos se sienten bien, también, cuando las interacciones son respetuosas y responsivas para cada individuo. Esta comunicación contingente permite una vitalizante sensación de conexión que suele estar en el meollo de las relaciones nutricias a lo largo de toda la vida.

La comunicación contingente o colaborativa nos permite expandir nuestras mentes al adoptar puntos de vista de los otros y al ver nuestro propio punto de vista reflejado en sus respuestas. Desde el comienzo de la vida, el infante requiere comunicación colaborativa para prosperar. Cuando un bebé sonrío y produce suaves sonidos inarticulados, un padre/madre nutricional responde de forma similar, sonriendo al bebé e imitando algunos de los sonidos, luego deteniéndose y esperando que el bebé responda otra vez. Ha comenzado un diálogo que dice al bebé: “*Te veo y te oigo y te devuelvo un reflejo de que eres valorado de modo que tú puedas verte y valorarte a ti mismo también. Me gustas exactamente como eres.*” Entonces se establece una conexión a través de este simple diálogo, un dar y recibir señales que crean una sensación de unión. El bienestar emocional de nuestros hijos/as está basado en esta íntima danza comunicacional.

En la comunicación contingente el receptor/a del mensaje escucha con mente abierta y con todos sus sentidos. Su reacción depende de lo que es *realmente* comunicado, no de un modelo predeterminado y rígido de lo que esperaba. El intercambio ocurre en el momento presente sin preocuparse por los eventos internos del pasado. La comunicación contingente está llena de posibilidades de conectarse porque en vez de responder “de memoria”, el padre/madre responde a las señales realmente enviadas por su hijo/a. En la comunicación contingente los padres/madres respetan el acto de escuchar. Muy a menudo las madres y/o padres no escuchan el mensaje que su hijo expresa porque están preocupados con sus propios pensamientos y sentimientos. El verdadero mensaje de un niño/a no siempre aflora inmediatamente, de modo que los padres pueden tener que “decodificarlo” para poder entenderlo. Es importante recordar que, aún cuando el mensaje de su hijo/a no tenga inmediatamente sentido para Ud, el/ella está tratando de satisfacer una necesidad en la mejor manera que puede en ese momento.

A modo de ejemplo, veamos la escena de una madre retornando a su casa después del trabajo y siendo recibida por su hijo de 22 meses que corre entusiasmado a saludarla cuando ella atraviesa la puerta. Él desea reconectarse con ella después del día de separación. La madre, sin embargo, tiene otra agenda: desea cambiar de su rol profesional a su rol maternal, por lo que dando un abrazo rápido y distraído a su hijo, se dirige a su dormitorio para cambiarse de ropa, diciendo: “Vuelvo en un minutito”. Esta breve conexión seguida por una

separación no es satisfactoria para el niño, que la sigue, llorando y pidiendo que lo alce a upa. La madre trata de apartarlo para poder lograr su propio objetivo antes de atender a su hijo. El niño se pone más alterado, llora más fuerte, se tira al piso, y comienza a patear la pared. Esto enoja a la cansada madre, quien no desea oír el barullo ni tener que limpiar las marcas de la pared. La madre siente que el niño está siendo irrazonable y demasiado exigente. Le dice severamente: "No voy a jugar contigo a menos que dejes de patear, ahora!" Al oír esto, el niño experimenta una desconexión aún mayor a causa del enojo de su madre con él. Se altera más y trata de pegar a su madre. Ahora su madre no desea prestar ninguna atención positiva a su hijo, porque en su mente él no se está portando bien y ella no desea reforzar este "mal comportamiento". El mensaje del hijo acerca de cuán importante es reconectarse con su madre luego de un largo día de separación no fue recibido y él comenzó a actuar su frustración por no ser comprendido. Luego prosiguió buscando conexión aunque de un modo negativo.

Si la madre hubiera comprendido la señal inicial, podría haber elegido sentarse en el sillón por unos pocos minutos para charlar y abrazarse con su hijo o leerle un libro antes de cambiarse de ropa. Sabiendo que la reconexión después de una separación es muy importante para un niño pequeño, los padres pueden tener expectativas más realistas y evitar frustraciones innecesarias tanto a sí mismos como a sus hijos. La comunicación contingente podría haber conducido a la madre a una elección diferente, lo que podría haber cambiado la interacción madre-hijo de modo que, con ambos sintiéndose conectados, muy probablemente podrían haberse modificado los eventos del resto de la velada. Cuando un niño/a no se siente comprendido, las pequeñas cosas pueden convertirse en grandes cuestiones.

CONTINGENCIA Y COHERENCIA

¿Por qué la comunicación contingente, colaborativa, es tan importante?

Desde una perspectiva biológica, la forma en que la comunicación interpersonal moldea las estructuras neuronales desde las que se crea un sentido del self, puede ser descrita como sigue: Cuando emitimos una señal, nuestros cerebros son receptivos a las respuestas de los otros a esa señal. Las respuestas que recibimos quedan alojadas en los mapas neuronales del núcleo de nuestro sentido del self. Una representación neuronal del *self-en-tanto-cambiado-por-los-otros* es creada dentro de nuestros cerebros y se convierte en un aspecto central de nuestra sensación de identidad. Si las respuestas que nos dan los otros son contingentes, nuestra maquinaria neuronal crea una sensación interna de la coherencia en la conexión entre nosotros y la otra persona. Hay una relación coherente entre el self de antes de que la señal fuera enviada y el self de después de que la señal fuera respondida.

¿Cómo ocurre esto?

Una respuesta es contingente cuando la cualidad, intensidad y tiempo de las señales de los otros claramente reflejan las señales que hemos enviado nosotros. Con las interacciones interpersonales contingentes, creamos neuronalmente una sensación de tener buenas bases y estar empoderados en un mundo social de conexiones. Esta clase de conexiones crean una fuerte coherencia interna del self.

Cuando la comunicación contingente está presente en nuestras interacciones, nuestro sentido del self con esa persona se siente adecuado. Se siente bien. Nos sentimos comprendidos. Tenemos la sensación de que no estamos solos en el mundo, porque nuestro self está conectado con algo más grande que los límites de nuestra piel. Con el tiempo, patrones repetidos de comunicación contingente también nos permiten desarrollar un self autobiográfico coherente que conecta el pasado, el presente y el futuro anticipado. La percatación conciente tanto del aquí y ahora como de la reflexión autobiográfica, moldean nuestra experiencia de nosotros mismos

en el mundo. La comunicación colaborativa, contingente nos permite expandir nuestro sentido del self. Cuando nos sentimos conectados con nuestros chicos, podemos tornarnos más receptivos para con ellos. Esta es la esencia de la comunicación colaborativa. Las respuestas de los otros no son meros reflejos de nuestras propias señales sino que incorporan la esencia del punto de vista de la otra persona, lo que da sentido a nuestra comunicación. De esta manera, los chicos/as llegan a sentirse tenidos en cuenta: llegan a sentir como si su mente existiera en la mente de sus padres.

El aprendizaje ocurre en un contexto social. A través de este reunirse juntos, los chicos/as construyen tanto el conocimiento social como una comprensión del self que nunca podrían haberse creado en aislamiento. Este proceso es llamado *co-construcción*. El auto-conocimiento es en parte un proceso co-constructivo dado que los niños aprenden acerca de sí mismos a través de la comunicación y conexiones que tienen con sus padres y con otros.

Veamos la clase de experiencia que una niñita que está llorando a causa de su pañal mojado puede tener con su madre/padre. En una situación ideal, el padre oye a su bebé llorar y dentro de un razonable período de tiempo entiende esta señal de malestar, y responde cambiando los pañales a la niñita. La niñita experimenta 1) malestar con su pañal mojado y llorar con un llanto; 2) tener una figura paterna que calma su malestar; 3) un sentido del self en tanto cambiado por la interacción con su figura paterna que es coherente. Así es como la comunicación contingente crea coherencia interna.

Ocurre una situación diferente si la figura paterna no percibe la señal del bebé, o si no puede entenderla. Esta figura paterna no puede ofrecer una respuesta apropiada. Por ejemplo, la figura paterna puede tratar de entretener a la niñita jugando con ella, ofreciéndole comida, o tratando de mecerla para que duerma. La niñita puede experimentar 1) malestar y llanto; 2) respuestas no contingentes y no consoladoras ya que permanece en un estado de angustia y desconexión de su figura paterna; y 3) un sentido no coherente del “self-en-tanto-cambiado-por-la-interacción-con-la-figura paterna”. La niñita es dejada en un estado de aislamiento. El mundo externo no le provee consuelo y el sentido del self de la niñita resultará construido a partir de esta forma desconectada de comunicación. En las experiencias que son inconsistentes, los chicos no saben qué esperar o con qué contar. Los niños/as entonces, almacenan un “sentido-del-self-en-tanto-cambiado-por-la-interacción-con-la-figura paterna” como inconsistente y carente de confiabilidad. A veces la comunicación contingente crea un sentido coherente del self, a veces deja al niño/a en un estado de aislamiento carente de coherencia. El sentimiento resultante en el niño/a es que el mundo no es un lugar confiable y el sentido del self puede resultar lleno de ansiedad e incertidumbre.

Para prosperar, un niño/a, y probablemente cada uno de nosotros a cualquier edad, necesita comunicación contingente con otros significativos. Un niño/a necesita, especialmente, figuras paternales “suficientemente buenas”: ningún padre/madre puede proveer comunicación contingente todo el tiempo, pero para construir relaciones son vitales las experiencias frecuentes de sentirse conectado. A menudo es todo un desafío comprender las señales de nuestros niños/as y algunos niños/as pueden ser especialmente difíciles de entender y de calmar. Cuando la inevitable desconexión y malentendido ocurren, podemos reparar esas rupturas de modo que nuestro hijo/a aprenda que es posible una reconexión sanadora. La acumulación por nuestros hijos/as de las experiencias positivas de conexión con nosotros, a través de la comunicación contingente y de momentos esenciales de reparación interactiva, les permite construir un sentido coherente del self a medida que se desarrollan.

Estar abierto al complejo proceso de la comunicación contingente requiere tener la voluntad de convertirse en una parte de algo mucho más grande que un self que está definido por los límites físicos del cuerpo. Tal colaboración íntima puede ser difícil cuando las figuras paternales no experimentaron una sensación de conexión en sus propias infancias. Es un desafío permanecer abiertos a los procesos básicos de percibir, comprender y responder a la comunicación enviada por nuestros hijos/as. Una experiencia infantil de comunicación inapro-

piada, no contingente, puede crear sufrimiento emocional y limitar la disposición del padre/madre para hacer posteriores intentos de conexión. Es confuso para los niños/as si la realidad de su experiencia es negada o malentendida por sus padres u otro adulto significativo, ya que ellos son las personas a las que él/ella tiene más necesidad de conectarse.

NEGANDO LA REALIDAD

Todos los días perdemos la oportunidad de hacer conexiones verdaderas porque en vez de escuchar y responder apropiadamente a nuestros chicos/as, respondemos sólo desde nuestro propio punto de vista y no logramos hacer conexión con sus experiencias. Cuando nuestros hijos/as nos cuentan lo que piensan o lo que sienten, es importante respetar su experiencia, sea o no la misma que la que nosotros tenemos. Los padres pueden escuchar y entender la experiencia de sus hijos/as en lugar de decirles que lo que están pensando o sintiendo no es válido.

Los siguientes ejemplos pueden ilustrar estas ideas. Imagine que su hijo está montando su triciclo y se cae. A Ud le parece más un susto que una lastimadura, pero él empieza a llorar, a lo que Ud responde: “No estás lastimado. No deberías llorar. Eres un niño grande ya”. Su hijo se siente herido, ya sea en su cuerpo o en su orgullo, y encima Ud le dice que su experiencia es inválida. Ahora considere cómo podría sentirse el niño si le diera una respuesta contingente: “Te asustaste cuando te diste ese golpe y te caíste en el pasto. ¿Estás lastimado?”

O imagine que su hija expresa entusiasmada su deseo de un juguete particular que ella ha visto en una propaganda y Ud le responde: “¡Oh, no! No quieres realmente eso —es una basura!” Su hija sólo le digo que ella lo deseaba, eso no significa que Ud tiene que comprárselo, pero Ud puede reconocer su deseo. “Realmente parece divertido. Cuéntame qué es lo que te gusta de ese juguete”. Si ella continúa insistiendo que lo quiere ahora, Ud puede decirle: “veo que es difícil esperar cuando tienes tantas ganas de tenerlo. ¿Quisieras, tal vez, anotármelo de modo que cuando sea el momento de hacerte un regalo yo sepa lo que te gustaría recibir?” Cuando los padres entienden que pueden dejar que sus hijos tengan y expresen deseos sin tener que satisfacerlos, se liberan y pueden conectarse con la experiencia de su chico/a sin tener que negar sus sentimientos.

Aquí hay otros ejemplos más extremos de comunicación no contingente que Mary observó mientras visitaba un aula de jardín de Infantes. La maestra estaba trabajando con un pequeño grupo de niños mientras el resto de los alumnos estaba trabajando en sus pupitres independientemente. Un niño estaba teniendo dificultades con su proyecto independiente. Luego de un rato de luchar solo, tomó su hoja de papel y fue a buscar ayuda de la maestra. No deseando interrumpirla, se paró en silencio por unos momentos, esperando ser notado. La maestra lo ignoró, dado que les había dado instrucciones de trabajar en sus pupitres y él no estaba en su pupitre. El niño le habló para lograr su atención y preguntarle lo que necesitaba.

Sin girar su cabeza para mirarlo, ella dijo: “Andy, no estás aquí”.

Andy pareció desconcertado. Luego de esperar un momento, le tocó el hombro y luego repitió su pregunta.

Ella entonces giró la cabeza, lo miró directamente, y dijo: “Andy... ¡tú *no* estás aquí! Ella estaba focalizada en sus reglas más que en la comunicación.

Andy giró, los ojos bajos y la cabeza gacha, lentamente hizo el camino de regreso a su asiento. Se sentó y con poco entusiasmo hizo algunas marcas en su hoja de papel.

Andy se había frustrado con su trabajo y estaba buscando conexión y ayuda. ¿Cuál fue su experiencia interna de esta interacción con su maestra? Para cualquiera de nosotros, no tener conexión cuando la necesitamos puede inducir intensa emoción. Esa emoción es vergüenza. Para un niño de 5 años, tratar de entender las

palabras “Tú no estás aquí” puede haber sido también algo confuso. El niño no sólo no tiene comunicación contingente sino que la respuesta de la maestra es “enloquecedora” –¡sus palabras niegan tanto la realidad del niño como la misma conducta de la maestra! Si fuera real “no estás aquí” ¿por qué está ella hablando con él? Este es un ejemplo excelente de desajuste entre las palabras y el comportamiento de la maestra con la necesidad de conexión del niño.

Cuando hay desajuste entre la necesidad de conexión de un niño y las respuestas indiferentes de un adulto significativo, el niño puede sentirse aislado y solo. En esos momentos de necesidad incrementada, los niños son más vulnerables a la insensibilidad del adulto significativo.

COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE LOS HEMISFERIOS

La comunicación incluye los componentes del lenguaje tanto verbal como no verbal. Los componentes no verbales de la comunicación nos ayudan a sentirnos conectados y con una base firme. Ser comprendido requiere más que palabras. Los mensajes no verbales son a menudo percibidos inconcientemente, y estas señales tienen un profundo y conmovedor efecto sobre cómo nos sentimos. Un modo de entender esto es que el lado derecho del cerebro está diseñado tanto para recibir como para enviar señales no verbales, y también es dominante para regular nuestros estados emocionales internos. La manera en que las señales no verbales son compartidas contingentemente puede tener un profundo impacto en cómo nuestras mentes crean un estado de equilibrio. El hemisferio cerebral izquierdo se especializa en enviar y recibir información verbal. Esto significa que podemos tener pensamientos verbales que son bastante distintos de nuestras sensaciones internas no verbales. Las señales enviadas por el hemisferio cerebral derecho de una persona moldean directamente la actividad del hemisferio derecho de otra. Lo mismo sucede con el izquierdo: las palabras de los hemisferios izquierdos de otros activan nuestros propios hemisferios izquierdos. Si las señales verbales y no verbales de otra persona son congruentes, entonces la comunicación tiene sentido.

Si las señales verbales y no verbales comunican diferentes mensajes –si son incongruentes– el mensaje entero será poco claro y confuso. Estaremos obteniendo a la vez dos mensajes diferentes y conflictivos. Supongamos que una madre está triste y su hija, tomando las señales no verbales, pregunta: “Mami, ¿qué pasa? ¿Hice algo que te haya puesto triste?” y que, con una sonrisa forzada, la madre replique: “Oh no, querida, no estoy triste, todo está bien!”. La niña se sentirá confusa a causa del doble mensaje. Su experiencia le informa de una cosa mientras las palabras de su madre le están dando un mensaje contradictorio. Si no hay concordancias entre el mensaje verbal y el no verbal, puede ser muy desorientador para una niña/o tratar de ordenar la confusión e incoherencia de la comunicación.

Tabla 5.- Comunicación Colaborativa

<p>PROCESOS DE COMUNICACIÓN</p> <p>Recibo – Proceso – respondo</p>
<p>CAMINOS PARA LA COLABORACIÓN</p> <p>Exploro – Comprendo - Me junto</p>
<p>CAMINOS PARA LA DESCONEXIÓN</p> <p>Interrogo – Juzgo – Corrijo</p>

Podemos haber aprendido en nuestra propia infancia que las emociones son “malas” y entonces tanto las emociones de nuestros hijos como las propias pueden resultarnos incómodas. Nuestros chicos se benefician cuando expresamos nuestros sentimientos en forma directa, simple y no amenazadora. Un niño desea conocer no sólo lo que sus padres piensan sino también cómo sienten. Cuando estamos disgustados, enojados o desilusionados, excitados, orgullosos o encantados, podemos dejar que nuestros hijos lo sepan. Los niños/as necesitan saber que nosotros también tenemos sentimientos. Cuando expresamos nuestras emociones, nuestros hijos/as aprenden qué es importante para nosotros/as y también contemplan un modelo de expresión saludable de las emociones. Los niños/as aprenden a ser empáticos viendo las maneras en que respondemos emocionalmente, no sólo con las palabras que decimos. Podemos ser auténticos y apasionados respetando tanto las experiencias de nuestros hijos como las propias.

Las formas contingentes en las que nos conectamos con otros definen nuestro sentido del self. Nuestros cerebros están estructurados para conectarse con otros cerebros. La comunicación colaborativa involucra la conexión espontánea de cada lado del cerebro con el correspondiente de la otra persona mientras compartimos señales tanto en el dominio verbal (izquierdo) como en el no verbal (derecho). Esta danza comunicativa no sólo nos permite sentirnos cerca y conectados con otros sino que también permite a nuestras mentes sentirse coherentes y equilibradas. Nuestro sentido de “YO” está profundamente influido por la forma en que pertenecemos a un “nosotros”.

ABRIENDO LOS CANALES DE LA COMUNICACIÓN

¿Cómo llegamos a estar más abiertos a la comunicación colaborativa? Para comunicar claramente con nuestros hijos/as y con otros necesitamos recibir, procesar y responder al mensaje que fue enviado.

Recibir un mensaje tanto en su forma verbal como no verbal es la primera parte del proceso comunicativo. Las señales verbales incluyen palabras que describen nuestras ideas, pensamientos, sentimientos y cualquier entidad que pueda ser traducida en palabras. Esto viene del lado izquierdo de nuestros cerebros. Las señales no verbales incluyen contacto visual, expresiones faciales, tono de voz, gestos, postura, y el momento e intensidad de la respuesta. Esto es enviado y recibido por el lado derecho de nuestros cerebros. A menudo, los aspectos emocionales, los que dan sentido a la comunicación, vienen principalmente de nuestros hemisferios derechos. Es crucial prestar suma atención a los componentes no verbales de la comunicación. Es a partir de compartir estas señales no verbales como se crean las conexiones profundas entre dos individuos.

Procesarlas nos permite dar sentido a las señales que percibimos y elegir una respuesta contingente. Procesar implica el filtrado de la información mediante complejos niveles de evaluación a través de los lentes de nuestros modelos mentales, los que han sido modelados por nuestras pasadas experiencias. Estos procesos internos nos influyen cuando interpretamos las señales que recibimos en el presente y también cuando anticipamos el futuro. Nuestras respuestas estarán moldeadas por el modo en que hemos recibido y procesado las señales y por el significado que atribuimos al mensaje y por la forma en que éste fue comunicado.

Cuando escuchamos las señales de nuestro hijo/a podemos aprender mucho de su estado mental y su punto de vista. Nuestra comprensión de nuestro hijo/a es de vital importancia cuando procesamos internamente las señales que hemos recibido. Este trabajo interno de procesamiento también involucra nuestra propia evaluación de la experiencia. Una verdadera colaboración implica la combinación de ambas mentes, lo que significa tener en cuenta una comprensión tanto de nuestra propia experiencia como de la de nuestro hijo/a. Si las madres y padres sólo entienden su propia experiencia y no se conectan con la experiencia de su hijo/a, muy probablemente tendrán dificultades para desarrollar una relación íntima y significativa con su hijo/a. Por otro lado, si los padres/madres sólo consideran el punto de vista de su hijo/a y descuidan su propia experiencia

interna muy probablemente tendrán dificultades en establecer límites con sus hijos/as. Los padres/madres pueden comenzar a resentirse con sus hijos por sentirlos demasiado demandantes. Si los padres/ madres se olvidan de tomar en consideración su propio estado interno y consideran sólo las necesidades y deseos de su hijo/a, pueden llegar a sentirse enojados y exhaustos mientras su hijo/a se siente inseguro a causa de la carencia de límites.

Las relaciones saludables requieren que hagamos elecciones que sostengan la necesidad de amor y contención de nuestros hijos/as y que creen experiencias que provean estructura a la compleja dinámica de la relación parento/filial. Por ejemplo, una madre estaba lista para cocinar la cena para invitados cuando su hija de 5 años vino a la cocina con intenciones de trabajar con su kit de acuarelas sobre la mesada de la cocina. Ahora bien aún cuando la madre valoraba las experiencias creativas de su hija y su capacidad de iniciativa, el momento elegido por su hija para esta actividad interferiría mucho con la capacidad de la madre para continuar preparando la cena para sus invitados. Si la madre permite a la niña pintar en la mesada, probablemente termine irritándose con ella. Un “no” abrupto podría frustrar a la nena y provocar una desconexión y una probable discusión que requeriría innecesariamente tiempo y energía. Una respuesta contingente podría ser algo así como: “Sé que te encanta pintar pero ahora estoy muy ocupada preparando la cena para nuestros amigos y me temo que me pondré muy gruñona teniéndote aquí pintando en la cocina”. Una respuesta contingente permitirá a la madre unirse a su hija en un proceso de comunicación colaborativa para crear un resultado que satisfará a ambas.

Una respuesta contingente no consiste en reflejar en espejo a la otra persona una réplica exacta de las señales enviadas. Semejante reflejo en espejo puede resultar extremadamente frustrante: “*Estoy loco porque no puedo ir al parque!*” dijo un niño a su madre. Su respuesta en espejo; “*Te sientes tan loco porque no puedes ir al parque*” provocó que el niño se tapara las orejas y escapara del cuarto. Por el contrario, una respuesta colaborativa podría haber sido algo así: “Sé que tu quieres realmente ir al parque hoy. Desearía que pudieras ir. A veces es una desilusión y es muy frustrante cuando hay que cambiar los planes”. Esta respuesta revela que la madre ha recibido sus señales, las ha procesado de un modo que muestra que ella comprende su estado mental, y lo comparte con él de un modo que refleja no sólo lo que el niño dijo sino también toda su experiencia emocional.

En la comunicación no contingente frecuentemente podemos *interrogar, juzgar* y luego *tratar de arreglar la situación*. La **interrogación** implica el inquirir frontalmente al otro con presunciones acerca de lo que la otra persona puede estar experimentando y con el objetivo final de encontrar respuestas específicas. Por ejemplo, si su tímida hija de 10 años ha tenido dificultades en hacer amigos en su nueva escuela, Ud podría ponerse ansioso/a acerca de su vida social. Cuando la niña llega del colegio, podría recibirla inmediatamente con preguntas relativas a las relaciones tales como: “¿Jugaste con alguien hoy?” o “¿Hablaste con las nenas en el almuerzo?” Aunque su intención es ayudar a su hija, hacerle estas preguntas tan directas a alguien que ya se siente insegura acerca de su vida social puede hacerla sentir más inadecuada.

Enjuiciar implica hacer suposiciones acerca de aspectos “correctos o incorrectos” de la experiencia de otra persona. Podemos estar criticando las perspectivas diferentes de otra persona aún aunque estemos tratando de recibir sus señales. Algunas veces estos enjuiciamientos proceden de modelos mentales rígidos que existen dentro de nosotros. Con frecuencia no somos concientes de estos modelos mentales y del sesgo que crean en nuestra experiencia. Por ejemplo, si deseara que su hija fuera más sociable, Ud puede revelar cómo ella lo/la desilusiona a través de las preguntas que Ud le hace y de sus conductas con ella. Ud puede enviarle el mensaje de que ella es deficitaria en algún sentido, indirectamente a través de señales no verbales de desaprobación o directamente a través de las palabras que Ud elige. “Si sólo fueras amable con tus amigos, estoy segura de que ellos desearían jugar más contigo”. O “¿Por qué no te comportas como tu prima Susi? Ella es siempre amigable.” Estas declaraciones enjuiciadoras no ayudan a su hija a sentirse comprendida o

sostenida y no estimulan su auto-confianza. Estas declaraciones enjuiciadoras no ayudan a su hija a sentirse comprendida o contenida y no favorecen su auto-confianza.

Si nuestras respuestas intentan **arreglar rápidamente** una situación, perdemos la oportunidad de unirnos con nuestros hijos/as en una comunicación colaborativa. A la vez, al tratar de arreglar los problemas de nuestros hijos no estamos respetando sus propias habilidades para pensar e imaginar soluciones a sus propias dificultades. Por supuesto, los padres y madres son un importante apoyo en el proceso de ayudar a los niños a aprender habilidades para resolver problemas. Pero tratar automáticamente de resolver las cosas antes de haber contactado con la experiencia de nuestros hijos puede resultar intrusivo e irrespetuoso. En el ejemplo precedente, invitar algunas nenas sin la participación de su hija en el proceso, puede ser intrusivo y podría no resultar bien. En lugar de ello, permanecer atenta a cómo se desarrolla el proceso que experimenta su hija en sus relaciones con otros podría revelar nuevas pistas para comprender sus dificultades y apoyarla en su aprendizaje de nuevas habilidades sociales que le depararán mayores satisfacciones en las relaciones con sus pares. Si Ud conoce y acepta el temperamento de su hija será capaz de ofrecerle apoyo y estimular al mismo tiempo su habilidad para, gradualmente, adquirir valor y relacionarse con otros. Con su sintonía y comprensión, ella puede adquirir mayor seguridad. Sintiendo apoyada por Ud, ella puede afrontar el mundo con mayor fortaleza y deseos de probar nuevas cosas. En lugar de tratar de arreglar las cosas, piense en tratar de juntarse con ella. Asegúrese de mantener su mente abierta mientras trata de comprender la perspectiva de sus hijos/as.

Tomar conciencia tanto del proceso como del contenido de nuestra comunicación interpersonal es una parte fundamental de un auto-conocimiento coherente. Muy a menudo nos centramos en el contenido de lo que es dicho y perdemos el rastro al proceso de conexión. Sin embargo, el significado de nuestra interacción se encuentra con frecuencia en el proceso y no meramente en el contenido. ¿Qué significa esto? La comunicación consiste en cómo nos involucramos con otros en el proceso de conexión, no sólo en compartir un contenido informacional particular. El flujo dinámico de información, las maneras en que enviamos señales ida y vuelta, nos conectan mutuamente. Cuando nos involucramos en el proceso de comunicación –el intercambio de energía e información que es la esencia de nuestras mentes– nos conectamos uno al otro.

Cuando los padres y/o madres tienen cuestiones pendientes o irresueltas, a menudo proyectan su equipaje sobre la interacción con sus hijos/as. Las señales de los hijos pasan luego por el filtro de las rígidas lentes del modelo parental del mundo, por las distorsiones de sus mentes cerradas y no-receptivas. Cuando los padres están aferrados a su propio punto de vista como el único punto de vista, clausuran sus canales para una abierta comunicación colaborativa.

Si se quiebra la colaboración dentro de la relación parento-filial, la mente infantil puede clausurar su comunicación y cesar de ser receptiva al aprendizaje. Cuando no estamos conectados con nuestro hijo/a, es extremadamente improbable que tenga lugar alguna comunicación empática y es muy probable que tanto padres como niños/as terminen frustrados, enojados, y sintiéndose más distantes y aislados uno del otro.

Nuestras vidas reflejan tanto los procesos de conexión como los contenidos de lo que nos ha pasado en le pasado... Nuestras familias de origen han modelado no sólo lo que recordamos acerca de nuestra infancia, sino también cómo hemos llegado a recordar nuestras vidas y a crear una mente coherente. El ida y vuelta de la comunicación colaborativa contingente puede no llegar naturalmente porque no fue parte de nuestra infancia. Afortunadamente, sin embargo, nosotros podemos *aprender* a escuchar a nuestros hijos/as y a tomar conciencia tanto de su punto de vista como del nuestro. Los patrones de comunicación parentales modelan la coherencia de la mente de sus hijos e hijas. Llegar a ser concientes tanto del proceso como del contenido de nuestra comunicación interpersonal es una parte fundamental del auto-conocimiento coherente.

EJERCICIOS

1. Piense en una experiencia de su propia infancia donde su realidad fue negada. ¿Cómo lo hizo sentir? ¿Qué le estaba pasando a la relación con sus padres durante esa experiencia?
2. Observe conversaciones de otros. Primero focalice en las palabras que se dicen y las declaraciones fácticas que se hacen. Luego note el tono de voz usado por los comunicadores. ¿Son congruentes los aspectos verbales y no-verbales del lenguaje hablado? ¿Cómo engranan los otros aspectos de la comunicación no-verbal con el lenguaje usado? ¿Cómo se sentiría en esa situación?
3. Note cuando dos personas no mantienen abiertos los canales de comunicación. ¿Cómo percibe la distancia entre ellos? ¿Es inminente una discusión? Piense en sus propios patrones de comunicación. ¿De qué manera Ud interroga, juzga o arregla? La próxima vez que esté comunicándose con su hija/o trate de explorar, comprender y juntarse. ¿Qué nota con esta conducta? ¿Cómo piensa que sus experiencias con estas formas de comunicación en su propia infancia han afectado sus maneras de relacionarse con otros?

LA CIENCIA A ESCENA**LA IMPORTANCIA DE LA CONTINGENCIA**

Las antiguas visiones de la naturaleza del cerebro humano concebían el sistema neural como capaz de vivir dentro del cuerpo y funcionar como una estructura independiente. Este punto de vista examinaba al cerebro aislado, como una fascinante estructura cuyos misterios merecían ser estudiados. Con el advenimiento de avances tecnológicos podemos ahora atisbar en el funcionamiento del cerebro vivo. Como los misterios de este extremadamente complejo órgano han comenzado a develarse, podemos ahora darnos cuenta de cuán profundamente relacional es nuestro cerebro. Esto no es una casualidad de la naturaleza sino un resultado de factores evolutivos que han favorecido un órgano plástico –cambiable por la experiencia– y altamente social que nos permite ser influidos por, e influir a, nuestros compañeros.

La mente relacional puede ser comprendida desde las bases que hemos analizado: la mente emerge cuando ocurre el flujo de energía e información dentro del cerebro, o entre cerebros. Los estudios de la infancia han revelado la naturaleza interpersonal de nuestra infancia temprana: la comunicación sintonizada, recíproca, mutual, colaborativa, contingente, describe el fundamental proceso universal que enlaza a los bebés con sus madres y padres. Los investigadores, deseosos de saber más acerca de este proceso, han diseñado ingeniosos dispositivos para estudiar la conexión parento-filial.

Colwyn Trevarthen, un psicólogo investigador, originalmente entrenado en ciencias del cerebro y ahora uno de los líderes mundiales en investigación de la temprana infancia, sabía que las respuestas apropiadas de una madre o padre fueron consideradas esenciales para el bienestar del bebé. En el experimento de “aún cara”, se le pide a uno de los padres que mantenga una cara inexpresiva cuando su bebé trata de comunicarse. Inicialmente el niño responde incrementando los intentos de comunicación, luego protesta con agitación, se desorganiza, y luego se retira. Los investigadores habían interpretado esto como la necesidad del bebé de una comunicación afinada. Pero Trevarthen se dio cuenta de que este experimento no descartaba la posibilidad de que el niño simplemente necesitara una respuesta, no necesariamente afinada o contingente. Para encarar esta cuestión y para clarificar de una vez por todas cuál era el ingrediente esencial de la comunicación materno-filial a esta edad temprana (los niños tenían entre 3 y 4 meses de edad) él y sus colegas diseñaron el experimento del “doble televisor”.

Los bebés aman atisbar la cara de sus madres. Imaginemos un circuito cerrado de televisión donde los infantes atisban un monitor donde aparece la cara de su madre. Un ingenioso espejo angular permite a la cámara estar enfocada directamente sobre la cara del infante. En otras palabras, el bebé está mirando directamente la cara de su madre en el monitor mientras también, sin que él lo note, está mirando al lente de otra cámara. Esta cámara envía la imagen a otro monitor que su madre está mirando. Ella tiene el mismo dispositivo: mira la cara de su bebé mientras simultáneamente mira a una cámara que envía su imagen de vuelta al bebé.

La primera fase es hacerlos interactuar en tiempo real pero mirando las imágenes del monitor. Lo que uno ve es idéntico a la situación cara a cara: comunicación contingente en la que comparten señales no verbales con los crescendos y decrescendos de energía que reflejan alineamientos de sus estados emocionales primarios. Esta sintonía revela cómo los estados internos del par interactuante se alinean a través de afectos expresados no verbalmente. La segunda fase del estudio revela la importancia de la contingencia. Se le mostró al bebé una video-grabación de la cara de la madre correspondiente al minuto anterior. Ahora el bebé estaba mirando la cara de su madre, viendo las mismas respuestas positivas como anteriormente, pero con una diferencia: ya no eran contingentes porque habían ocurrido un momento antes. Dado que ésta era la grabación del último minuto que se volvía a pasar en la pantalla, las señales estaban todavía energizadas y positivas –pero ahora ellas no correspondían a las señales que emitía el bebé.

¿Qué piensa que pasó?

El niño tuvo la misma serie de reacciones que en la situación de “aún cara”, en la que la madre no mostraba *ninguna* respuesta facial: el bebé se puso inquieto, agitado, desorganizado, y luego se retiró. Este estudio claramente muestra que los bebés necesitan más que sólo la respuesta optimista de sus padres. Ellos necesitan que esas conexiones sean contingentes.

Probablemente nosotros necesitamos la misma contingencia a lo largo de toda nuestra vida. Nuestro sentido del self se crea dentro de las relaciones que tenemos unos con otros. La comunicación contingente nos permite sentir coherencia para crear neuralmente un self nuclear que está lleno y vivo. Y para salir al mundo con una sensación de vigor y vitalidad.

Con la comunicación interrumpida, la coherencia cesa. En su nivel más básico, los intentos de reparación requieren que la contingencia sea reestablecida. Con la reconexión, dos estados internos están realineados y el self de cada persona alcanza una renovada sensación de coherencia.

CONTINGENCIA Y UN SELF COHERENTE

La idea de que la comunicación con otros significativos modela quiénes somos no es nueva. Un psicólogo ruso llamado Lev Vygotsky escribió en la década de 1920 que los pensamientos son diálogos internalizados. La manera en la que llegamos a conversar con nosotros mismos está modelada por la forma en que otros nos han hablado. Aquellos que estudian la narrativa como un aspecto central de cómo llegamos a definirnos sostienen un punto de vista similar: construimos la narrativa de nuestras vidas basados en la naturaleza de las interacciones que hemos tenido con otros. El psiquiatra infantil Daniel Stern, basado en investigaciones sobre desarrollo temprano, describió bellamente cómo las interacciones entre madres/padres e hijo/a moldea el desarrollo del self durante los primeros años de vida.

Recientes avances en las ciencias del cerebro han sugerido que nuestros cerebros son exquisitamente sociales. La biología evolutiva nos provee una visión del cerebro como el órgano social del cuerpo. Tenemos corazones para bombear nuestra sangre, riñones para filtrarla, estómagos para digerir nuestra comida, y cerebros para coordinar el mundo interno con el mundo externo. Como hemos evolucionado en grupos, nuestra supervivencia requiere que seamos capaces de leer las señales de otros. Este proceso de lectura de la mente no sólo nos da información sino que *nos forma*. Los estudios del desarrollo de un proceso llamado “referenciamiento social” señalan las poderosas maneras en que, en una situación ambigua, las respuestas emocionales de los padres, reveladas no-verbalmente en sus expresiones faciales y sus gestos, determinan las respuestas emocionales y los comportamientos del niño.

Otros estudios recientes en ciencias del cerebro han utilizado datos de pacientes con lesiones cerebrales para explorar formas de comprender cómo se crea el sentido del self, y cómo nos tornamos conscientes. El neurólogo Antonio Damasio ha escrito sobre cómo áreas específicas del cerebro de un individuo crean un sentido del self. Este trabajo está hecho sobre pacientes individuales y sus problemas neurológicos pero, sin embargo, podemos basarnos sobre él para profundizar nuestra comprensión de la mente relacional y el cerebro social. El punto importante es que el cerebro crea neurológicamente un self nuclear que incorpora los estímulos del mundo exterior. Si aplicamos la idea de la comunicación como los “estímulos” que cambian el self, podemos concebir cómo la comunicación contingente puede crear un self nuclear coherente. Proponemos que un self coherente es creado neurológicamente cuando las respuestas del entorno social son contingentes.

Esta propuesta cuadra con las ideas de Stern y con las de Vygotsky acerca de cómo nuestro complejo sentido del self está construido sobre la base de cómo las experiencias nos han impactado. La conciencia de un self autobiográfico es similar a lo que otros han descrito como una forma pasado-presente-futuro de conciencia y se conoce como “viaje mental en el tiempo” (“mental time travel”) en los escritos de Endel Tulving y sus colegas. Nuestra percatación de los eventos que momento a momento nos impactan es llamada conciencia primaria y ha sido descrita por varios investigadores como una forma de conciencia aquí y ahora.

Estas visiones convergentes sugieren que nuestro self es creado neurológicamente en capas de circuitos que alojan tanto nuestras interacciones momentáneas con un mundo dinámico como la acumulación de experiencias alojadas en nuestras varias formas de memoria. Así como la memoria misma es reformulada por el recuerdo y por el proceso de crear nuevas conexiones neuronales que siguen evolucionando, también nuestro sentido del self permanece abierto al crecimiento y al desarrollo. Tal desarrollo de un sentido coherente del self –a medida que vivimos en mundos internos y sociales, dinámicos y permanentemente interactuantes– puede involucrar tanto las interacciones de nuestra experiencia del self aquí-y-ahora-con-

otros como nuestro viaje mental en el tiempo que nos permite crear un self integrado en el pasado-presente-futuro y autobiográficamente reflexivo.

INTEGRANDO LOS HEMISFERIOS.

Conectarse unos con otros involucra por lo menos dos formas básicas de comunicación: *no-verbal* y *verbal*. Nuestros hemisferios derechos, los procesadores no-verbales, espaciales, emocionales, sociales, autobiográficos, nos permiten utilizar señales no-verbales de comunicación recíproca. La ciencia señala un interesante hallazgo: el hemisferio derecho aparece más directamente ligado al circuito límbico que media la emoción y la motivación. De esta forma, la distinción entre modos de procesamiento derecho e izquierdo probablemente incluya la distinción entre los procesos emocional/límbicos del hemisferio derecho y los procesos más intelectuales, racionales –algunas veces llamados “neo-corticales”– del hemisferio izquierdo.

Esta distinción es particularmente relevante en la crianza de niños por una cantidad de razones:

- Tempranamente en la vida, durante el primer año o dos, el niño/a es primariamente una criatura de hemisferio derecho. Saber cómo usar su propio hemisferio derecho es crucial para hacer conexiones con su pequeño hijo/a.
- Cuando el niño llega a la edad pre-escolar, el cuerpo caloso, las bandas de tejido que conectan los dos hemisferios, es bastante inmaduro. Esta condición lleva a los niños de esta edad a tener una innata dificultad para “poner palabras a sus sentimientos”. Algunas veces su hemisferio derecho puede estar reaccionando tan intensamente que entran en un berrinche, un estado en que no pueden usar el lenguaje para comunicar. En estas situaciones una comunicación tranquilizadora no verbal puede ser mejor.
- La escuela generalmente privilegia el procesamiento de hemisferio izquierdo sobre el de hemisferio derecho. Los adultos, habiendo sido criados en esas escuelas, a menudo conspiran para reforzar este sesgo injusto hacia las palabras y la lógica. Es difícil para el modo derecho de procesar defenderse sin recurrir a la lógica de las palabras para persuadir. ¡Alguien debe poner la cara por el hemisferio derecho! Recuerde, los procesos del hemisferio derecho son importantes para la auto-regulación, el sentido del self y la conexión empática con otros. Encontrar modos para estimular el desarrollo del hemisferio derecho de nuestros hijos/as y su integración con el izquierdo puede ser crucial para desarrollar una sensación de resiliencia y bienestar.

PARA PROFUNDIZAR

A. Damasio. *The Feeling of What Happens*. New York: Harcourt Brace, 1999.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*. New York: Guilford Press, 1999. Chapter 8.

———. “Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment, ‘Mindsight’ and Neural Integration.” *Infant Mental Health Journal* 22 (2001): 67–94.

D. Stern. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books, 1985.

C. Trevarthen. “The Self Born in Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating.” In U. Neisser, ed., *The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Knowledge*, pp. 121–173. New York: Cambridge University Press, 1993.

———. “Lateral Asymmetries in Infancy: Implications for the Development of the Hemispheres.” *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 20 (1996): 571–586.

CAPÍTULO 5

CÓMO NOS APEGAMOS: RELACIONES ENTRE NIÑOS Y PADRES

INTRODUCCIÓN

Los bebés llegan al mundo dependiendo totalmente de sus padres para su supervivencia. Es más a menudo con la madre con quién el infante desarrolla un apego primario, pero puede ser con otro cuidador/a amoroso y sensitivo que inicialmente provee comida y confort al recién nacido. Bebé y madre experimentan una íntima conexión que le da al infante una sensación de seguridad. Para el bebé, tener un adulto principal que está cuidando de él/ella con sensibilidad, que puede percibir, dar significado y responder a sus necesidades, le brinda una sensación de estar a salvo. La sensación de bienestar que surge de experiencias de cuidado repetidas y predecibles crea lo que el pionero en la Teoría del apego, John Bowlby, llamó “base segura”. Este modelo interno de seguridad capacita a los niños a desarrollarse bien y a explorar el mundo circundante. El apego seguro está asociado con resultados positivos en el desarrollo infantil en varias áreas, incluyendo los dominios social, emocional y cognitivo.

Las investigaciones del apego señalan la importancia de la relación parento-filial en la conformación de las relaciones de los niños con otros niños, su sensación de seguridad al explorar el mundo, su resiliencia al estrés, su habilidad para regular sus emociones, su capacidad para tener una historia coherente que de sentido a sus vidas, y su habilidad para crear relaciones interpersonales significativas en el futuro. El apego establece unos cimientos que determinan cómo el niño llegará a enfrentar el mundo, y un apego saludable en los primeros años de vida provee una base segura desde la cual los niños pueden aprender acerca de sí mismos y de los otros.

APEGO, GENES Y DESARROLLO

Una personalidad individual se desarrolla a partir de una transacción entre características temperamentales constitucionales, innatas, de un niño (tales como sensibilidad, sociabilidad, malhumor) y las experiencias que el niño/a encuentra a medida que se va desarrollando en el seno de una familia y con pares. Los genes que los niños/as heredan tienen gran impacto en su desarrollo, influyendo en las características innatas de sus sistemas nerviosos y moldeando la forma en que la gente reacciona ante ellos. Las experiencias también moldean directamente el desarrollo de los niños/as y pueden influir en la activación de genes y en el modelado de la estructura del cerebro. La controversia natura vs. nurtura no tiene sentido porque natura (genes) necesita de nurtura (experiencia) para el óptimo desarrollo de un niño/a. Genes y experiencia interactúan recíprocamente para modelar lo que somos.

El apego es un aspecto muy importante de las fuerzas que modelan el desarrollo de un niño/a. El infante humano es uno de los cachorros más inmaduros al nacer, con un cerebro que está muy subdesarrollado en comparación con lo complejo que será al crecer. También nosotros, como humanos, somos exquisitamente sociales: nuestro cerebro está estructurado para estar en relación con otros y la forma de esa conexión moldea la manera en que el cerebro funciona y se desarrolla. Por estas razones, las experiencias de apego son un factor central en el moldeado de nuestro desarrollo.

Algunas personas lamentan que los hallazgos de las investigaciones de apego indiquen que nuestros primeros años crean nuestro destino. De hecho, la investigación muestra que las relaciones con los padres pueden cambiar y que, al cambiar, cambia el apego del niño/a. Esto significa que nunca es demasiado tarde para crear cambios positivos en la vida de un niño/as. Los estudios también demuestran que una relación cariñosa con alguien distinto de los padres, en la que el niño/a se sienta comprendido y seguro provee una importante fuente de resiliencia, una semilla en la mente del niño/a que puede ser desarrollada más tarde cuando el niño/a crezca. Las relaciones con parientes, docentes, cuidadores y consejeros pueden proveer una importante fuente de conexiones para el niño/a en crecimiento. Estas relaciones no reemplazan un apego seguro con la madre o un cuidador/a primario pero son una fuente de fortaleza para la mente en desarrollo del niño/a.

APEGO SEGURO

Se piensa que el apego seguro ocurre cuando los niños tienen comunicación consistente, emocionalmente sintonizada y contingente con sus padres o cuidadores primarios. Las relaciones que proveen contingencia, especialmente en momentos de necesidad emocional, ofrecen a los niños/as la experiencia repetida de sentirse conectados, comprendidos y protegidos.

Una forma de comprender cómo se crea el apego a través de la comunicación es observando lo que hemos llamado el ABC del proceso de apego: sintonía, balance y coherencia (ABC= Attunement, Balance, Coherence).

Tabla 6.- El ABC del Apego

El ABC del apego es la secuencia evolutiva de sintonía, balance y coherencia.

Sintonía (Attunement) – Alineación de su propio estado interno con los de su hijo/a. A menudo alcanzado al compartir contingentemente señales no verbales.

Balance – Sus hija/os alcanzan el balance entre sus cuerpos, emociones y estados mentales a través de la sintonía con Ud.

Coherencia– La sensación de integración que sus hijos/as adquieren a través de la relación que Ud establece con ellos, en la cual ellos son capaces de llegar a sentirse a la vez internamente integrados e interpersonalmente conectados con otros.

Cuando la respuesta inicial de una madre/padre es estar *sintonizada* con su hijo/a, el niño/a se siente comprendido y conectado con su madre/padre. Las comunicaciones sintonizadas le dan al niño/a la habilidad de alcanzar una sensación interna de *balance* y le apoyan en la regulación de sus estados corporales y luego en la regulación de sus emociones y de sus estados mentales, con flexibilidad y equilibrio. Estas experiencias de

conexiones afinadas y el balance que ellas facilitan permiten al niño/a alcanzar una sensación de *coherencia* dentro de su propia mente.

El apego es un sistema innato del cerebro que evoluciona para mantener al niño/a seguro. Capacita al niño/a para 1) *buscar proximidad* con los padres; 2) dirigirse a los padres, en momentos de sufrimiento, como *refugio* para recibir consuelo; 3) internalizar la relación con los padres como modelo interno de *base segura*. Esta sensación de seguridad se crea gracias a las experiencias repetidas de estar conectado contingentemente con las figuras de apego. Estas experiencias proveen a los niños/as con una sensación interna de bienestar que los capacita para salir al mundo a explorar y hacer nuevas conexiones con otros.

APEGO INSEGURO: EVITACIÓN Y AMBIVALENCIA

Las madres y los padres no son siempre capaces de brindar a sus hijos/as las experiencias de conexión y seguridad necesarias para que ellos desarrollen un apego seguro. Si no se alcanzó con suficiente regularidad el ABC del apego, las experiencias de búsqueda de proximidad, refugio y base segura no ocurren óptimamente. El apego inseguro resultante se transfiere como procesos internos en el niño/a que influyen directamente en la forma en que el niño/a interactúa con otros en el futuro.

El apego inseguro viene en varias formas y surge de experiencias repetidas de comunicación no sintónica, no contingente. Cuando una madre o padre está repetidamente no disponible y rechaza a su hijo/a, un niño/a puede quedar *evitativamente apegado*, es decir el niño/a se adapta evitando la cercanía y la conexión emocional con sus padres. En estos casos, el par padre/hijo/a y madre/hijo/a a menudo tienen una cualidad de esterilidad emocional en el tono de su comunicación. Estas situaciones involucran a padres que crecieron ellos mismos en un desierto emocional y no han comprendido esa difícil experiencia ni las maneras en que ellos tuvieron que adaptarse cuando sus necesidades de apego no fueron satisfechas.

Un niño/a *apegado ambivalentemente* experimenta la comunicación con sus padres como inconsistente y por momentos intrusiva. El niño/a no puede depender de sus padres para obtener sintonía y conexión. Cuando los niños/as experimentan disponibilidad inconsistente y comunicación no confiable por parte de su padre/madre, desarrollan ansiedad y una sensación de incertidumbre acerca de si pueden o no depender de su padre/madre. No están seguros de qué esperar. Esta ambivalencia crea un sentimiento de inseguridad en la relación parento-filial que continúa posteriormente en la interacción del niño/a con el mundo social más amplio.

Tanto en el apego inseguro evitativo como en el ambivalente, los niños/as han desarrollado un acceso organizado a su relación con sus padres. Desean dar sentido a sus experiencias. Los niños/as hacen lo mejor que pueden para adaptarse a sus mundos. La tenacidad de esta adaptación puede observarse en la forma en que los niños/as recrean estas formas de relación. La manera en que llegamos a adaptarnos a nuestro apego primario, en nuestras familias de origen, organiza nuestras mentes para encarar las relaciones sociales de un modo particular que luego se aplica fuera de la familia. Este uso de viejas adaptaciones en nuevas situaciones con maestros, amigos, y luego con parejas amorosas, recrea una vez más otra experiencia que refuerza nuestros viejos patrones de adaptación. Llegamos a creer ciegamente, por ejemplo, que el mundo es un lugar emocionalmente desierto (evitación) o un lugar emocionalmente desleal lleno de incertidumbre (ambivalencia).

APEGO INSEGURO: DESORGANIZACIÓN

Cuando las necesidades de apego de los niños/as no son satisfechas y la conducta de su madre y/o padre es una fuente de desorientación o terror, los hijos pueden desarrollar un *apego desorganizado*. Los niños/as con apego desorganizado tienen experiencias repetidas de comunicación en las cuales la conducta parental es aplastante, atemorizante y caótica. Cuando los padres/madres son fuente de alarma y confusión, los niños/as están en una paradoja biológica. El sistema biológico de apego está construido para motivar al niño/a a buscar proximidad, a acercarse a la madre en momentos de sufrimiento para ser calmado y protegido. Pero en esta situación el niño/a está “atascado” porque hay un impulso para ir hacia la mismísima fuente de terror de la que está tratando de escapar. Esto es lo que los investigadores del apego Masry Main y Erick Hesse han llamado “terror sin solución”. Es un dilema insoluble para el niño/a que no puede encontrar el camino para dar sentido a esta situación o para desarrollar una adaptación organizada. La única respuesta posible del sistema de apego es convertirse en desorganizado y caótico.

Altas tasas de apego desorganizado se encuentran en niños/as que han sido abusados por sus padres/madres. El abuso es incompatible con la provisión, por parte de los padres, de una sensación de seguridad a los niños. El abuso fractura la relación parento filial y crea una situación imposible para la mente del niño/a fragmentando el sentido del self. Se ha demostrado realmente que el abuso parental daña las áreas que posibilitan la integración neural en el cerebro infantil en crecimiento. En los niños/as con apego desorganizado, la deficiente integración neural puede ser un mecanismo que le conduzca a tener dificultades con la regulación de las emociones, problemas en la comunicación social, dificultades con las tareas de razonamiento académico, tendencia a la violencia interpersonal y una predisposición a la disociación –un proceso en el cual la cognición normalmente integrada resulta fragmentada.

El apego desorganizado se encuentra también en familias en las que, aún en ausencia de abuso físico, el niño/a tiene repetidas experiencias en las que el comportamiento de sus padres le resulta muy atemorizante o de alguna manera desorientador. Padres que repetidamente estallan en rabia por causa del niño/a o se intoxican habitualmente pueden crear un estado de alarma que conduce al apego desorganizado. La situación en que tus padres te crean un estado de desorientación o terror que te conduce a buscar consuelo en la propia fuente de temor, constituye una paradoja sin solución. Las experiencias desorganizantes perjudican la capacidad del niño/a para integrar las funciones de la mente que le permiten regular sus emociones y manejarse con el estrés. ¿Por qué tratan los padres de este modo a sus hijos? Las investigaciones han demostrado que un padre/madre cuyas experiencias irresueltas de trauma o pérdida no han sido elaboradas, tienen una alta probabilidad de actuar comportamientos que aterrorizan a sus hijos y les crean un apego desorganizado. Una historia de trauma o pérdidas no predispone por sí sola a tener un hijo/a con desorganización. Es la *falta de resolución* lo que constituye el factor esencial de riesgo. Nunca es tarde para comenzar a dar sentido a sus experiencias y sanar su pasado. No sólo Ud sino también su hijo/a resultará beneficiado.

DIFERENTES APEGOS – DIFERENTES PATRONES DE COMUNICACIÓN

Cuando las madres y los padres comprenden cómo el apego afecta el desarrollo y cómo sus comunicaciones y comportamientos afectan la habilidad de su hijo/a para tener un apego seguro con ellos, frecuentemente se motivan para el cambio. Los padres/madres pueden aprender a tener comunicaciones más contingentes con sus hijos/as y trabajar adrede para construir los cimientos para el desarrollo de una relación parento-filial saludable. Reflexionar sobre las categorías de apego puede ser útil.

Aquí hay algunos ejemplos de interacciones parento-filiales que ilustran las categorías de apego descriptas más arriba. En cada situación un padre varón está cuidando a su hija de 4 meses.

Tabla 7.- Patrones de apego

CATEGORÍA DE APEGO	PATRONES INTERACTIVOS PARENTALES
Seguro	Emocionalmente disponible, perceptivo, responsivo
Inseguro-evitativo	Emocionalmente no disponible, no-perceptivo, no responsivo, y rechazante
Inseguro-Ansioso/Ambivalente	Disponibilidad inconsistente, perceptivo y responsivo, e intrusivo
Inseguro-Desorganizado	Atemorizante, aterrorizante, desorientador, alarmante

Apego Seguro. La bebé está hambrienta y comienza a llorar. Su padre la oye llorar, deja su periódico y va a su corralito a ver qué puede estar causando su aflicción. La levanta con ternura, la mira a los ojos y dice cariñosamente "¿Qué pasa chiquita? ¿Quieres que papi juegue contigo? Oh! Ya sé, apuesto a que tienes hambre. ¿Es eso lo que tratas de decirme?" La lleva consigo a la cocina y le prepara su mamadera, hablando con ella y contándole que ya casi está lista y que ella pronto comerá. Se sienta, meciéndola en sus brazos, y le da la mamadera. Su hija mira su cara, satisfecha por la leche tibia y la tibia interacción con su padre. Se siente bien. Sus señales de aflicción fueron percibidas por su padre y él fue capaz de entender lo que significaban y le respondió de un modo adecuado en un tiempo adecuado.

La bebé aprende de este evento, y de las muchas y repetidas conexiones contingentes similares que ella experimenta con su padre, que lo que ella siente internamente puede ser conocido, respetado, y respondido por su padre. Se siente tenida en cuenta, que la conoce alguien que es importante en su vida. Ella es capaz de incidir con éxito en su mundo. "Si comunico, el mundo será capaz de proveerme con una forma de satisfacer mis necesidades". Un apego seguro está desarrollándose.

Apego Evitativo. Una niña que desarrolla un apego evitativo tiene un conjunto diferente de experiencias con su padre. Cuando ella llora desde su corralito su padre, al principio, no se da cuenta. Cuando su llanto se vuelve más insistente, él levanta la vista de su periódico pero vuelve a él para terminar de leer el artículo antes de atender a su hija. Se siente irritado por la interrupción, la mira en el corralito y dice: "¡Ey, que es todo ese escándalo!"

Pensando que ella quiere que le cambien el pañal, la pone en el cambiador, la cambia en silencio, y luego la deposita de vuelta en el corralito y vuelve a su periódico. Ella continúa llorando, de modo que él decide que tal vez ella esté necesitando una siesta y la coloca en su cuna. Ella continúa llorando, de modo que él le trae su mantita y el chupete esperando que eso la calme, y cierra la puerta, pensando que la beba sólo necesita un momento para acomodarse y calmarse. Ella no lo hace y han pasado 45 minutos desde que empezó a comunicar su necesidad de alimento. "Puede ser que tenga hambre" se da cuenta él, mirando el reloj y notando que hace alrededor de tres horas que ella no come. Prepara la mamadera y ella finalmente se calma cuando él se sienta para alimentarla.

En este escenario, la beba ha aprendido que su padre no siempre lee bien sus señales. Primero tiene problemas para siquiera oírla y luego no entiende lo que ella desea. No parece prestar atención a las sutiles

claves de su comunicación. Finalmente luego que ella ha estado afligida por un buen rato, él entiende. Patrones repetidos como éste enseñan sobre todo a la niña que su padre no está muy disponible para satisfacer sus necesidades o conectarse con ella.

Apego ambivalente. Una tercera beba experimenta una respuesta diferente de su padre, que crea esta vez un apego ambivalente. Cuando él oye a su hija llorar, algunas veces sabe exactamente qué hacer. Pero otras veces él se pone muy ansioso y no confía en que tenga la habilidad de calmar su llanto. Se levanta de la mesa en que estaba leyendo, y corre hacia ella con expresión afligida y la levanta. Está preocupado y vienen a su mente pensamientos acerca de su estrés laboral. La semana pasada ha sido particularmente difícil cuando su jefe le dijo que no estaba satisfecho con su desempeño y deseaba que mostrara más asertividad con los clientes. Esto le recuerda que su propio padre dudaba continuamente de su habilidad y hacía comentarios humillantes en la cena frente a su madre y sus dos hermanos mayores. La ansiedad de su madre parecía empeorar cuando su padre comenzaba estas frecuentes críticas y nunca salía en su defensa. Más tarde ella iría a su cuarto, donde él se había refugiado llorando después de la reprimenda de su padre, y le diría que no era justo que protestara contra su padre y que debería aprender a controlarse. Su madre se veía muy angustiada y su ansiedad lo ponía muy nervioso y aún más inseguro de sí mismo. Él juró que nunca trataría a sus hijos como sus padres lo habían tratado a él –y ciertamente nunca haría nada que los hiciera llorar.

Aquí está su hija llorando todavía en sus brazos. “Esta debe ser una de esas veces en que ella está inconsolable” de dice. Su cara preocupada y sus brazos tensos no brindan a su hija una sensación de comodidad ni de seguridad. Es sólo una beba y no puede saber que la ansiedad de él no tiene nada que ver con su hambre. Rápidamente él se da cuenta que ella tiene hambre y le da su mamadera. Aunque siente cierto placer en verla contenta, continúa preocupándole que la niña comience a llorar nuevamente y él no sea capaz de darse cuenta de cómo consolarla.

Experiencias repetidas de este tipo con su padre, conducirán a un apego ansioso/ambivalente con él. Estos patrones de apego dicen esencialmente: “No estoy segura de si mi padre será capaz de satisfacer mis necesidades, al menos de alguna manera confiable. Algunas veces puede, y algunas veces no puede. ¿Cuál de ellas será esta vez?” Tal ansiedad crea una sensación de incertidumbre acerca de que se pueda confiar en los otros para conectarse con ellos.

Apego Desorganizado. Una cuarta niña puede encontrar que la mayoría de las interacciones con su padre son similares a alguno de los patrones de la experiencia de las otras tres, pero en momentos de intensa angustia su padre actúa diferente. Él se siente muy incómodo cuando su nena llora, de modo que tan pronto como ella comienza a llorar deja su periódico, salta, y va directamente a su corralito, esperando parar su enojoso llanto. La alza bruscamente y, en ese tenso estado, la sostiene un poco demasiado apretadamente. La niña al comienzo responde aliviada por la llegada de su padre, pero siente la rigidez de sus brazos más restrictiva que consoladora. Ella llora más fuerte porque se siente ahora incómoda además de hambrienta. Su padre percibe la creciente angustia de su hija, lo que hace que la sostenga aún más apretadamente. Piensa que ella puede sentir hambre y la lleva a la cocina donde trata de preparar rápidamente su biberón. Justo cuando termina de hacerlo, la botella cae y la leche se derrama por todo el piso. Sobresaltada por el ruido de la botella al caer, su hija llora aún más fuerte.

Irritado por su propia torpeza tanto como por el incesante llanto de su hija y frustrado por su inhabilidad para calmarla, él resulta incapaz de manejar la situación. Se siente impotente. Sus pensamientos comienzan a fragmentarse, recuerdos de su propia historia temprana siendo maltratado por una madre alcohólica lo inundan como un maremoto. Su cuerpo se pone más tenso aún, su corazón comienza a acelerarse, sus brazos tensos como si se prepararan para uno de los ataques de su madre cayendo sobre él mientras se encogía, llorando y gritando, bajo la mesa de la cocina. Él oye el sonido del vidrio quebrándose cuando su madre arroja su botella de vodka y ésta se convierte en montones de vidrios en el piso a su alrededor. Ella se agacha

para atraparlo y, arrodillada sobre los vidrios rotos, se corta las piernas. Furiosa, ella lo agarra de los pelos gritando en su cara “nunca hagas eso otra vez”.

Su hija tiene la mirada perdida en el vacío, gimoteando. Oyendo su llanto, se da cuenta de que él se había ido a algún otro lado, en un trance, y ahora la llama. El flashback pasó y él retorna al presente, tratando de consolar a su beba. La niña lentamente regresa hacia él con una expresión vacía en su carita. Después de unos breves momentos, se la ve más plenamente presente. Él prepara otro biberón y se sienta para alimentarla. Mientras lo toma, ella mira fijamente la cara de su padre, y luego mira el piso de la cocina. Él también está shockeado por la experiencia y sólo está a medias presente. Ninguno puede entender nada de lo que acaba de pasar y cada uno desaparece en la desorganización que se ha desarrollado en la mente de ambos.

Experiencias repetidas con su padre entrando en un estado de trance cuando ella se angustia tendrán un profundo impacto en el desarrollo de la capacidad de su hija para tolerar y regular sus propias emociones intensas. Estas experiencias con su padre le enseñan a la niña que la emoción intensa desorganiza. El estado demasiado emocional del padre crea una desconexión que impide a la niña dar sentido a su propio mundo interno e interpersonal. La preocupación del padre por sus propios traumas irresueltos la deja sola en momentos en que ella necesita desesperadamente estar conectada. Las señales no verbales del padre, tales como sostenerla demasiado firmemente y el aspecto atemorizado de su rostro, crean angustia adicional. Estas experiencias son desorientadoras porque crean un temor en la hija que está en paralelo con el temor del padre ante su propia madre y con su temor de no ser capaz de calmar la angustia de su hija. Este tipo de interacciones crean un apego desorganizado, y puede ser difícil para ella manejar, en el futuro, emociones intensas, tanto propias como ajenas. Las relaciones interpersonales pueden sentirse poco confiables, y lidiar con situaciones estresantes puede ser especialmente difícil en vista a su incipiente respuesta de disociación.

Cada tipo de relación de apego crea un conjunto de experiencias a las que el niño/a debe responder. Para los niños/as con apego seguro, muy probablemente la adaptación será flexible y promoverá una sensación de bienestar. Para las formas organizadas de apego inseguro, evitativo y ambivalente, la adaptación puede ser menos flexible. La paradoja biológica de las experiencias de apego desorganizado crea en el niño/a una respuesta que carece de organización y no promueve la flexibilidad ni estimula su capacidad para prosperar.

Con el tiempo, con experiencias repetidas, estos patrones se incorporan como una manera característica de estar con ese padre o madre. Estas “maneras de ser” son adaptaciones o patrones de regulación de la emoción y la intimidad que ayudan a organizar tanto los procesos internos de la mente del niño/a como las relaciones cercanas con otros. A medida que los niños/as se desarrollan, estos patrones de respuesta continúan influenciando sus relaciones y pueden llegar a ser más problemáticos a la hora de establecer sus propias familias.

Estas categorías de apego son una medida de las experiencias relacionales del niño/a con un específico progenitor o cuidador. Dado que las experiencias con ambos padres pueden ser diferentes, un niño/a puede tener apego seguro a uno de sus padres y un apego inseguro al otro. El apego parece tener la posibilidad de cambiar a lo largo de la vida, de modo que si la relación parento-filial cambia con el tiempo, también puede hacerlo el apego del niño/a.

Aprender a sintonizar, conectar y comunicarse con su hijo/a en los primeros años crea un apego seguro y sienta las bases para un crecimiento y desarrollo saludables. Se crea de este modo un sentido de “nosotros” que es una entidad viviente y vital. Con un apego seguro, un niño/a experimenta el sentirse conectado con sus padres de un modo que incrementa su sentido de seguridad y le da un sentimiento de pertenencia al mundo.

EJERCICIOS

1. Considere los tres elementos básicos del apego: búsqueda de proximidad, refugio y base segura. ¿Cómo responde cuando sus hijos/as buscan estar cerca de Ud? ¿Cómo cuando están perturbados y necesitan un refugio donde recibir consuelo? ¿Piensa que ellos/as están internalizando su relación con Ud como una base segura? ¿Cómo puede Ud mejorar su relación con sus hijos/as para realzar la seguridad de su apego hacia Ud.?
2. Considere los modos en que el ABC del apego (sintonía, balance y coherencia) son parte de su relación con su hijo/a. ¿En que forma se siente cómodo con los elementos del ABC –y cómo le representan un desafío en la crianza de sus hijos/as?
3. Reflexione sobre las cuatro categorías de apego: seguro, evitativo, ansioso/ambivalente y desorganizado. ¿Cómo siente que sus interacciones con su hijo/a reflejan aspectos de cada uno de estos patrones? ¿Nota elementos de más de una categoría? ¿Cómo siente que la comunicación contingente, en sus interacciones con su hijo/a, es mejorada o dificultada bajo ciertas condiciones tales como cuando su hijo/a está llorando o Ud está cansado/a, o en otras interacciones específicas. ¿Cómo puede Ud mejorar su comunicación durante esos períodos?

LA CIENCIA A ESCENA

Genes, Desarrollo Cerebral y Experiencia

El desarrollo de la estructura y función del cerebro es moldeado por la interacción entre los genes y la experiencia. Aquí hay algunos conceptos básicos que ayudan a clarificar algunas cuestiones acerca de la interacción de genes, desarrollo cerebral y experiencia.

Durante la gestación, los numerosos genes en el núcleo de cada célula se expresan determinando qué proteínas se producen y cuándo y cómo se forma la estructura del cuerpo. El desarrollo cerebral intra-uterino permite a las neuronas crecer y moverse a su ubicación apropiada en el cráneo, y comenzar a instalar las interconexiones que crean el conjunto de circuitos de este complejo órgano del sistema nervioso.

Cuando el bebé nace, mucho de la arquitectura básica cerebral ya está instalada, pero las interconexiones entre las neuronas son relativamente inmaduras comparadas con su desarrollo en los años venideros. Durante los primeros tres años de vida, un incremento masivo de las conexiones entre neuronas crea un complejo conjunto de circuitos. La información genética influencia la forma en que se conectan las neuronas durante este tiempo, moldeando tanto el momento de la conexión como la naturaleza de los circuitos cerebrales emergentes. Dado que la memoria implícita existe en este momento, sabemos que estas conexiones sinápticas son también moldeadas por la experiencia.

Una distinción útil es aquella del desarrollo cerebral “expectante de la experiencia” versus el desarrollo cerebral “dependiente de la experiencia”. En el desarrollo *expectante*, la información genética determina el creci-

miento de las conexiones neurales las que a su vez necesitan ser mantenidas por la exposición a mínimas cantidades de estimulación “esperable” del ambiente. Por ejemplo: nuestros sistemas visuales necesitan, para mantenerse, que nuestros ojos estén expuestos a la luz. Sin dicha exposición, los circuitos que han sido establecidos y están listos para crecer y desarrollarse detendrán su crecimiento y podrían atrofiarse y morir. Este es un ejemplo del modelo “úselo o piérdalo” del crecimiento cerebral.

En contraste, se piensa que el crecimiento *dependiente* de la experiencia involucra la conexión de fibras neurales cuyo crecimiento es iniciado por la experiencia misma. Experiencias originales como las interacciones con un cuidador particular, poner tu pie en una piscina de agua fría, hamacarte en el parque, o ser abrazado por tu padre –todas crean nuevas conexiones sinápticas en esta forma dependiente de la experiencia.

Algunos investigadores no hacen tan claramente esta distinción, señalando en cambio la naturaleza global del crecimiento cerebral en tanto involucra sobreproducción de sinapsis genéticamente determinada, crecimiento sináptico “dependiente de la actividad” y el moldeado de la estructura cerebral también por otros medios como el crecimiento de las vainas de mielina (lo que aumenta la velocidad de transmisión de la conducción neural de señales) y la provisión de sangre. En esta mirada, la estructura neural es moldeada por múltiples factores, incluidos genes y experiencia, que determina incrementos de crecimiento o destrucción de conexiones neurales existentes en un proceso llamado poda ⁴

La densidad sináptica –el número de conexiones sinápticas– en el cerebro permanece alto a lo largo del preescolar y la escuela primaria pero durante la adolescencia ocurre un proceso de poda: una destrucción natural de conexiones neuronales existentes que parece esculpir circuitos específicos sobre la más amplia masa preexistente de neuronas interconectadas. La poda es una parte normal del desarrollo, y también ocurre durante los primeros años del desarrollo cerebral. La extensión de la poda, y los circuitos específicos podados, están determinados por los genes y la experiencia, y probablemente son intensificados por montos excesivos de estrés (causado por la liberación de grandes cantidades de la hormona del estrés, cortisol, por períodos sostenidos de tiempo)

Las investigaciones sobre los cambios que ocurren en la adolescencia están comenzando a explorar cómo este proceso natural y extensivo de poda puede conducir a reorganizaciones en el cerebro adolescente que ayuden a explicar algunos de las experiencias comportamentales y emocionales de esta etapa. Tal reestructuración de la estructura cerebral produce alteraciones significativas en el funcionamiento cerebral. Este proceso puede revelar aspectos vulnerables previamente ocultos de la arquitectura cerebral de un niño/a, creados ya sea por la herencia genética o por experiencias estresantes tempranas, que pueden ahora ser expresados como desordenes afectivos o comportamentales, y no meramente como reorganizaciones de funciones, especialmente si se trata de una poda producida por estrés excesivo.

Los recientes estudios con monos rhesus del investigador de primates Stephen Suomi y colegas, ilustran el importante concepto de que los genes y la experiencia interactúan moldeando el desarrollo. Ellos han demostrado que los bebés mono criados en ausencia de cuidados maternos (monos criados por pares) mostrarán conductas anormales, especialmente si poseen cierta variante de cierto gen. Cuando las madres están disponibles para los monos con este gen, hay una especie de “amortiguador materno” de manera que el gen no se expresa y el resultado comportamental es bueno. Cuando la ausencia de cuidado materno remueve este amortiguador, ese gen resulta activado y los consiguientes efectos negativos, que impactan el metabolismo de la serotonina, se expresan como anormales comportamientos sociales y de regulación.

⁴ NdeT: Poda sináptica (Synaptic Pruning) Proceso en el desarrollo del cerebro por el que se desechan las sinapsis (conexiones entre células del cerebro) que no se utilizan. Durante la fase de poda, la experiencia y el medioambiente deciden qué sinapsis se van a desechar y cuáles se van a conservar.

El mensaje principal de este estudio y otros similares es que las experiencias propicias afectan directamente la forma en que los genes resultarán expresados —y aún si se expresan o no. En presencia de una variante genética no saludable, la carencia de cuidados apropiados puede conducir a su activación. Claramente, el debate “natura versus nurtura” necesita ser reconfigurado para abarcar el hecho de que los genes y la experiencia interactúan para modelar el desarrollo en curso.

Para los padres y madres, un mensaje importante de estos estudios es que el cerebro está genéticamente diseñado para alistarse para un desarrollo normal y saludable. Muchas conexiones neurales están hechas y el niño/a está abierto a recibir amor y conexión. ¡Los padres/madres no necesitan preocuparse por proveerle excesiva estimulación sensorial ni por cómo hacer que cada neurona se conecte con su compañera apropiada! Para crecer bien, más que un excesivo bombardeo sensorial, el cerebro parece necesitar interacciones recíprocas con sus cuidadores. Tales cuidados apropiados ofrecen al cerebro en crecimiento la regulación interactiva compartida que es una de las principales consecuencias de las relaciones de apego seguras.

APEGO, EXPERIENCIA Y DESARROLLO

El campo de las investigaciones sobre apego y el campo de las neurociencias han sido virtualmente independientes al estudiar a los seres humanos. Los estudios de mamíferos como los primates (monos, chimpancés) y ratas han investigado las relaciones materno-filiales y sus efectos. Cuando juntamos los hallazgos independientes de las neurociencias del desarrollo y de la cognición por un lado con los estudios de apego humano y animal por otro, comienza a aparecer una apasionante imagen de la “realidad más amplia” del desarrollo humano. Esta sugiere que el apego a la madre o al cuidador del infante y de niños/as mayores provee un conjunto de experiencias que supone el ABC del apego: sintonía, balance y coherencia.

Sintonía es la alineación, por parte de la madre o el padre, de su estado interno con el del niño/a. Este proceso a menudo involucra el compartir y coordinar señales no verbales (contacto ocular, expresión facial, tono de voz, gestos, postura corporal, oportunidad, e intensidad de respuesta). Tal resonancia no verbal probablemente involucra un proceso conectivo entre los hemisferios derechos dado que ellos median las señales no verbales en ambas personas.

Balance es la regulación que la presencia física y la comunicación afinada de los padres provee al cerebro inmaduro en crecimiento del niño. De este modo, la comunicación sintonizada y contingente provee los procesos conectivos externos que permiten al niño/a alcanzar estados internos de equilibrio. Este equilibrio involucra la regulación de procesos tales como el ciclo sueño-vigilia, las respuestas al estrés, el ritmo cardíaco, la digestión y la respiración. Myron Hofer, neurocientista del desarrollo, ha llamado a estos procesos “reguladores ocultos” a través de los cuales la presencia maternal permite alcanzar el balance fisiológico básico a la cría. Las ausencias prolongadas de la madre estresan al animal muy joven al remover estos reguladores ocultos y al exponer a un cerebro muy joven, en su ausencia, a extenuantes cantidades de estrés desregulado. Se ha demostrado que tales estresores repetidos tienen efectos negativos prolongados sobre la habilidad del animal para lograr una regulación fisiológica balanceada en el futuro.

La *coherencia* es la consecuencia de un exitoso balance mediado por la madre o cuidador en el cual el cerebro resulta adaptable, estable, y flexible para ajustarse a las cambiantes demandas del ambiente. Un cerebro bien integrado, organizado, crea una mente coherente, adaptable. Esta concepción está apoyada en investigaciones sobre el apego que sugieren que el apego seguro promueve una mente coherente mientras que un apego inseguro genera variadas formas de incoherencia.

Una mente incoherente se encuentra en los extremos del abuso y negligencia infantil. Recientes investigaciones sobre niños/as abusados y descuidados han revelado los devastadores efectos del maltrato sobre el cerebro en crecimiento de un niño/a: menor tamaño global del cerebro, un crecimiento dificultado de las fibras GABA (gamma amino butyric acid, un neurotransmisor inhibitor) desde el cerebelo que normalmente sirven para calmar la excitabilidad emocional mediada por las estructuras límbicas –todos estos efectos se ven en recientes estudios por imágenes del cerebro de niños abusados y maltratados. La fuente probable de estas dificultades es la cantidad excesiva de hormona del estrés liberada durante estos eventos traumáticos, la que es tóxica para las neuronas, dificultando su crecimiento y matando células existentes. Sabemos que ocurren estos efectos sobre el cerebro, pero no sabemos si experiencias positivas en el futuro pueden ayudar a superar los efectos neurológicos. Sabemos que la gente puede recuperarse del abuso a través de relaciones amorosas de cuidado, pero no sabemos si el daño cerebral es reparado o si en el proceso de curación se desarrollan circuitos alternativos.

Estos hallazgos científicos en su conjunto, sostienen el aserto de que realmente importa lo que las madres y los padres hacen. No hay duda de que natura necesita de nurtura: las formas amorosas en que los padres y madres interactúan con sus niños/as pueden tener un efecto positivo sobre la mente en desarrollo al realizar el trabajo previo para un desarrollo saludable del cerebro, que servirá como cimiento de los patrones de apego seguro a través de las generaciones.

EL MUNDO DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE APEGO.

La investigación sobre apego tiene una larga y rica historia. John Bowlby (1907-1990) un médico y psicoanalista inglés, pensaba que las experiencias reales que los niños tienen con sus padres juegan un importante rol en la provisión de una sensación interna de bienestar y lo que él llamó una “base segura”. Las ideas de Bowlby influyeron sobre la forma en que los niños eran tratados en los hospitales y orfanatos de modo que en lugar de la práctica previa de darles cuidadores rotativos (para evitarles el dolor de la separación cuando los niños/as tuvieran que dejar la institución) fueron asignados a cada niño/a “cuidadores primarios” que podían llegar a conocerlos y desarrollar un apego hacia ellos. En estos encuadres institucionales así cambiados, los niños/as viraron de morir a prosperar.

Mary Ainsworth (1913-1999) una psicóloga investigadora canadiense, trabajó con Bowlby y desarrolló un abordaje investigativo para probar estas ideas. Su revolucionario trabajo estableció las tres categorías de apego: seguro, inseguro evitativo e inseguro ansioso ambivalente. Ella designó una evaluación llamada “situación infante-extraño” que es el método fundamental para testear el apego del niño/a de un año a un cuidador dado. En el experimento, un infante es llevado a una Cámara Gessel, con juguetes y un extraño, pudiendo filmarse la escena a través del espejo. Primero el infante es dejado a solas con el extraño, luego la madre (o el padre) regresa, luego tanto la madre como el extraño se van por 3 minutos, luego la madre (o el padre) regresa. Se evalúa la interacción durante el regreso de la madre. En esta escena de separación el dato más útil es el comportamiento de re-unión del bebé cuando la madre regresa.

Los infantes con apego seguro pueden alterarse durante la separación, pero durante la re-unión buscan proximidad, son rápidamente calmados, y rápidamente regresan al juego y la exploración. Los infantes con apego evitativo parecen actuar como si la madre nunca hubiera dejado la habitación, continúa con sus asuntos jugando con los juguetes e ignorando el regreso de su madre. Su conducta externa pareciera decir “No he encontrado útil nuestra interacción en el pasado ¿qué de bueno puede haber para mí en ir hacia ti aho-

ra?” Midiendo su respuesta fisiológica al estrés, sin embargo, se revela que ellos notan perfectamente el regreso de su madre. Los niños/as con apego ansioso/ambivalente rápidamente buscan proximidad con la madre retornada pero no son fácilmente calmables y no vuelven rápidamente al juego. Se aferran a su madre, luciendo como si estuvieran llenos de incertidumbre acerca de la habilidad de la madre para calmarlos y protegerlos.

Los estudios de Ainsworth demostraron que los datos recolectados durante la observación directa de la relación materno-filial durante el primer año de vida, puede permitir a los investigadores predecir con alto grado de certeza el resultado de la “situación infante-extraño”. En general los padres que habían sido sensibles a las señales de sus bebés tenían hijos con un apego seguro hacia ellos. Los padres que habían sido descuidados o rechazantes tendían a tener chicos/as que tenían un apego evitativo hacia ellos. Los padres que habían estado disponibles inconsistentemente y que podían ser intrusivos, generalmente tenían niños/as con un apego ansioso/ambivalente hacia ellos.

PROFUNDIZANDO NUESTRA COMPRESIÓN DEL APEGO

Después del hallazgo inicial de correlaciones entre los patrones de comunicación y el comportamiento de un infante de un año de edad en los estudios de la “situación infante-extraño”, se realizaron una serie de investigaciones que comenzaron a seguir a estos niños en estudios de largo plazo o longitudinales. Alan Sroufe y sus colegas, en Minnesota, han llevado a cabo uno de los más prolongados estudios longitudinales de este tipo y han realizado algunos fascinantes hallazgos acerca de los modos en que los perfiles de apego temprano pueden ser usados para predecir ulteriores logros de los niños/as. Sus ingeniosos estudios los han llevado a aulas escolares y a campamentos de verano en busca de datos acerca de cómo estos niños interactúan con otros, cómo son percibidos por sus pares, y cómo interactúan con otros adultos fuera del hogar. Aunque los patrones de apego temprano pueden cambiar si en la vida del niño/a cambian las relaciones significativas, las reacciones de apego estable están correlacionadas con una cantidad de importantes logros: los/las bebés con apego seguro se convierten en niños/as con habilidades de liderazgo, bebés con apego evitativo son luego rechazados por sus pares, bebés con apego ambivalente se convierten en niños/as ansiosos y vacilantes, y bebés con apego desorganizado cuando crecen tienen la mayor dificultad para estar con otros y regular sus propias emociones.

Mary Main y sus colegas en la Universidad de California, Berkeley, han hecho importantes contribuciones tanto a la base de nuestros conocimientos como a nuestras formas de pensar acerca del apego. Ellos definen la categoría de apego desorganizado. En el test de la “situación infante-extraño”, estos bebés exhiben comportamientos caóticos y extraños durante la reunión con su madre. Main y Eric Hesse, su colega y esposo, han propuesto que los comportamientos aterrizantes, aterradores o desorientadores de los padres crean un estado de alarma, o “temor sin solución” que es la fuente experiencial de esta inusual y perturbadora respuesta de desorganización. Main y sus colegas también han llevado nuestra comprensión del apego al terreno de los “estados de la mente con respecto al apego” de los adultos, lo que nos provee de profundos insights acerca de por qué las madres y padres se comporten de tan diferentes maneras con sus hijos/as, produciendo estas diferentes categorías de apego. De hecho, Main y los numerosos estudios que ella ha inspirado han demostrado que el estado de la mente de un adulto con respecto al apego es el predictor más robusto de un apego infantil. Veremos más en el próximo capítulo!

PARA PROFUNDIZAR

M. Ainsworth et al. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. 1978.
 J. Bowlby. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books, 1988.

T. B. Brazelton and S. I. Greenspan. *The Irreducible Needs of Children*. Cambridge, Mass.: Perseus Publishing, 2000.

M. Dozier, K. C. Stovall, K. E. Albus, and B. Bates. "Attachment for Infants in Foster Care: The Role of Caregiver State of Mind." *Child Development* 72 (2001): 1467–1477.

W. T. Greenough and J. E. Black. "Induction of Brain Structure by Experience: Substrates for Cognitive Development." In M. R. Gunnar and C. A. Nelson, eds., *Minnesota Symposia on Child Psychology* 24: 155–200. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1992.

M. Hofer. "On the Nature and Consequences of Early Loss." *Psychosomatic Medicine* 58 (1996): 570–581.

M. Main. "Attachment: Overview, with Implications for Clinical Work." In S. Goldberg, R. Muir, and J. Kerr, eds., *Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives*, pp. 407–474. Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1995.

M. Rutter. "Reconsidered: Conceptual Considerations, Empirical Findings, and Policy Implications." In J. P. Shonkoff and S. J. Meisels, eds., *Handbook of Early Childhood Intervention*, second edition, pp. 65–682. New York: Cambridge University Press, 2000.

A. Schore. "The Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation, and Infant Mental Health." *Infant Mental Health Journal* 22 (2001): 7–66.

J. P. Shonkoff and D. A. Phillips. *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. Washington, D.C.: National Academy Press, 2000.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*, New York: Guilford Press, 1999. Chapter 3.

L. A. Sroufe, E. A. Carlson, A. K. Levy, and B. Egeland. "Implications of Attachment Theory for Developmental Psychopathology." *Development and Psychopathology* 11 (1999): 1–13.

S. Suomi. "A Biobehavioral Perspective on Developmental Psychopathology: Excessive Aggression and Serotonergic Dysfunction in Monkeys." In A. J. Sameroff, M. Lewis, and S. Miller, eds., *Handbook of Developmental Psychopathology*, second edition. New York: Plenum Press, 2000.

M. Teicher. "The Neurobiology of Child Abuse." *Scientific American* (March 2002): 68–75.

R. A. Thompson. "Early Attachment and Later Development." In J. Cassidy and P. R. Shaver, eds., *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York: Guilford Press, 1999, pp. 265–286.

M. H. Van Ijzendoorn and A. Sagi. "Cross-cultural Patterns of Attachment: Universal and Contextual Dimensions." In J. Cassidy and P. R. Shaver, eds., *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York: Guilford Press, 1999, pp. 713–734.

C. H. Zeanah, J. A. Larrieu, S. S. Heller, and J. Valliere. "Infant-Parent Relationship Assessment." In C. Zeanah, ed., *Handbook of Infant Mental Health*, second edition, pp. 222–235. New York: Guilford Press, 2000.

CAPÍTULO 6

CÓMO DAMOS SENTIDO A NUESTRA VIDA: APEGO ADULTO

INTRODUCCIÓN

Las vidas de los niños/as son en parte un capítulo de la historia de vida de sus padres. Cada generación es influida por las generaciones precedentes e influye sobre las generaciones futuras. Aún cuando nuestros padres hicieron lo mejor que pudieron, dadas las circunstancias de sus propias vidas, podríamos no haber tenido las experiencias tempranas que hubiéramos deseado para pasarlas a nuestros propios hijos e hijas.

Las conexiones positivas que hemos tenido con otros, dentro o fuera de la familia, constituyen un núcleo de resiliencia que puede habernos ayudado a soportar las tormentas en momentos difíciles en el pasado. Afortunadamente, aún aquellos de nosotros que han tenido infancias muy difíciles a menudo han tenido, durante esos años, algunas relaciones positivas que pueden haber brindado una semilla de fortaleza para ayudar a superar la temprana adversidad.

No es nuestro destino repetir los patrones de nuestros padres ni los de nuestro pasado. Comprender nuestras vidas nos capacita para construir experiencias positivas a medida que nos movemos más allá de las limitaciones de nuestro pasado y vamos creando una nueva manera de vivir para nosotros y para nuestros hijos. Dar sentido a nuestras propias vidas puede ayudarnos a brindar a nuestros hijos relaciones que promuevan su sensación de bienestar, les provean de herramientas para construir una sensación interna de seguridad y resiliencia, y les ofrezcan habilidades interpersonales que les permitan hacer conexiones significativas, compasivas y consideradas, en el futuro.

El mejor predictor de cómo nuestros hijos/as resultarán apegados a nosotros está dado por cómo llegamos a dar sentido a nuestras vidas, cómo relatamos una historia coherente de nuestras experiencias tempranas. Los adultos que han llegado a comprender sus vidas tienen una seguridad adulta de apego y probablemente tendrán hijos/as que tendrán un apego seguro con ellos. Al permitir a nuestros hijos/as construir un apego seguro establecemos los cimientos de su futuro desarrollo saludable.

PADRES COMPRENDIENDO SUS VIDAS (making sense)

Reflexionar sobre sus experiencias infantiles puede ayudarle a comprender su vida. Dado que los eventos de su niñez no pueden ser alterados, ¿por qué es útil esa reflexión? Una auto-comprensión más profunda cambia lo que Ud es. Comprender su vida le permite entender a otros más plenamente y le da la posibilidad de elegir sus comportamientos y abrir su mente a un rango más pleno de experiencias. Los cambios que vienen con la auto-comprensión le permiten tener una forma de estar, una forma de comunicarse con sus hijos/as, que promueve la seguridad de su apego.

Nuestras historias de vida pueden evolucionar a medida que crecemos a lo largo de nuestra vida. La capacidad de integrar el pasado, presente y futuro nos permite movernos hacia niveles más coherentes de autoconocimiento. Esta coherencia creciente de nuestra historia de vida está asociada con un movimiento hacia una seguridad adulta en el apego. Es muy posible cambiar el status del apego a medida que nos desarrollamos. Los estudios han mostrado que los individuos pueden moverse desde lo que era un status de apego infantil inseguro hacia un status de apego adulto seguro. Estos estudios analizan el hallazgo de una “seguridad ganada”⁵, que es importante para nuestra comprensión del funcionamiento coherente y de las posibilidades de cambio. Los individuos con seguridad ganada pueden haber tenido relaciones problemáticas con sus padres durante su propia niñez, pero han llegado a comprender sus experiencias infantiles y su impacto sobre su desarrollo como adulto/a. Las relaciones, tanto personales como terapéuticas, parecen ser capaces de ayudar a los individuos a desarrollarse desde un funcionamiento de la mente incoherente (inseguro) hacia un funcionamiento más coherente (seguro). Tal crecimiento es logrado a través de relaciones que ayudan al individuo a sanar viejas heridas y a transformar acercamientos defensivos en intimidad.

Esta es la forma en que una madre con apego seguro y con un hijo con apego seguro relata la historia acerca de su niñez:

“Mi padre y mi madre fueron muy cuidadosos, pero mi padre tenía una enfermedad maníaco-depresiva. Realmente, él tornó impredecible para mis hermanas y para mí el proceso de crecer en mi casa familiar. Me ayudó el que mi madre supiera cuán asustada yo estaba de los humores de mi padre. Ella estaba muy sintonizada conmigo y hacía todo lo posible por ayudarme a sentirme segura. Era muy atemorizante, aunque en ese momento yo pensaba que estar asustada era normal. Pero pensando sobre ello ahora, me doy cuenta hasta qué punto la impredecibilidad de mi padre moldeó mucho de mi vida de chica, y aún hasta entrados mis veinte años.

Recién cuando él recibió tratamiento eficaz, ya nacido mi primer hijo, pude tener cierta perspectiva de lo que había sucedido. Inicialmente era realmente difícil para mí manejarme con mi hijo cuando se alteraba. Me asustaba siempre una y otra vez cuando alguien estaba fuera de control. Tuve que tratar de darme cuenta por qué yo tenía un fusible tan frágil. Realmente tuve que esforzarme para ser una mejor madre. Ahora no soy tan reactiva y mi hijo y yo la pasamos bien. Mi relación con mi padre también está mejorando ahora. Nuestra relación ha muy sido tormentosa pero ahora creo que es muy buena. Él no es tan sensible y abierto como mi madre, pero está haciendo lo mejor que puede. Él la ha pasado muy mal y hay que respetarlo por eso”.

Esta mujer tuvo una época difícil en su niñez pero ha dado sentido a sus experiencias dolorosas. Reconoce el impacto de sus relaciones infantiles, tanto buenas como males, sobre su desarrollo y su rol maternal. Sus reflexiones tienen una cualidad de apertura hacia ellas, a medida que lleva a cabo el continuado proceso de comprender su vida. Es muy afortunado para su hijo que ella se haya ganado su seguridad como adulta y esté libre para cuidar de él de un modo que promueve el sentido de vitalidad del niño y su conexión con el mundo.

Las relaciones enriquecedoras sostienen nuestro crecimiento al ayudarnos a comprender nuestras vidas y a desarrollar el funcionamiento más reflexivo e integrado que surge de los apegos seguros. Hay siempre esperanza y posibilidad de cambio.

⁵ NdeT: “earned security” se traduce como “seguridad ganada”, adquirida posteriormente por el sujeto, en ulteriores relaciones.

APEGO ADULTO

Cada uno de nosotros tiene un estado mental, o posición general hacia el apego, que influencia nuestras relaciones y se revela a menudo en la forma en que contamos nuestras historias de vida. Estos estados mentales han sido estudiados y se encontró que están asociados con patrones específicos de comunicación e interacción entre padres e hijos, los cuales moldean las formas en que los chicos desarrollan seguridad o inseguridad en el apego.

La investigadora de apego Mary Main y sus colegas piensan que tal vez algunos elementos de la propia historia infantil de los padres podrían ser importantes en la determinación de su comportamiento hacia sus hijos/as. Ellos desarrollaron un instrumento de investigación llamado Entrevista de Apego Adulto (Adult Attachment Interview) en la que los padres son interrogados acerca de sus recuerdos de su propia infancia. Como resultado, se halló que el factor más poderoso que puede predecir la seguridad en el apego del niño/a es la forma en que los padres comprendieron sus propias experiencias tempranas, lo que se revela en la coherencia de las narrativas de vida cuando responden en la entrevista.. La tabla siguiente muestra la correlación entre apego infantil y apego adulto.

Niño/a	Adulto/a
Apego seguro	Seguro (libre o autónomo)
Apego evitativo	Rechazante
Apego ambivalente	Preocupado o enredado
Apego desorganizado	Trauma o pérdida irresueltos/desorganizado

El apego adulto puede ser determinado por la forma en que las madres y los padres hacen el relato de su historia temprana de vida a otro adulto. La comprensión de sí mismos se revela a través de su comunicación adulto-adulto, no a través de la forma en que los padres explican su historia temprana a sus propios hijos. La forma en que la historia es contada, no meramente el contenido, revela características del estado mental de los padres relativo al apego. Estos patrones narrativos están asociados con el status de apego del niño/ a ese padre/madre, como se muestra en la tabla precedente. Estudios a largo plazo han demostrado que las narrativas de los adultos generalmente corresponden a las categorías del apego de su propia infancia evaluadas décadas atrás.

Cuando Ud lee acerca de estas categorías, es importante que no trate de clasificarse a Ud mismo rígidamente en un agrupamiento particular. Es normal tener algunos elementos de varias categorías. Los niños/as tienen a menudo diferentes patrones de apego a diferentes adultos presentes en sus vidas. Las ideas exploradas por medio de estas categorías pueden ser útiles para profundizar el tipo de auto-comprensión que promueve el apego seguro en nuestros hijos/as cuando son considerados de una manera flexible y continente.

APEGO ADULTO SEGURO

Un estado mental autónomo o libre con respecto al apego se encuentra usualmente en adultos con niños que están apegados a ellos en forma segura. Estas narrativas adultas se caracterizan por una valoración de las relaciones y por la existencia de flexibilidad y objetividad cuando hablan de cuestiones relacionadas con el apego. Estos individuos integran el pasado con el presente y su anticipación del futuro. Estas son narrativas coherentes que revelan cómo la persona ha comprendido su historia de vida. Investigaciones recientes, que han seguido a infantes hasta su adultez temprana, sugieren que tales narrativas se desarrollan cuando los individuos han tenido apegos seguros cuando ellos mismos eran niños/as.

Un apego seguro ganado es un apego en el que la narrativa es coherente, pero hubo momentos difíciles en el apego infantil. La seguridad ganada refleja la manera en que un adulto/a ha llegado a darle sentido a su historia de vida temprana. La historia narrada más arriba en este capítulo acerca de la mujer con un padre maníaco depresivo es un ejemplo de cómo un padre/madre con seguridad ganada puede describir sus experiencias.

APEGO ADULTO DISTANTE ⁶ (ADULT DISMISSING ATTACHMENT)

En adultos cuya vida temprana haya incluido predominantemente indisponibilidad emocional de los padres y rechazo, puede encontrarse una postura displicente hacia el apego. Las relaciones de sus hijos/as con ellos están a menudo caracterizadas por el apego evitativo. Estos padres parecen tener poca sensibilidad a las señales de sus hijos. El mundo interno de tales adultos parece funcionar con la independencia como sello: estar desconectados de la intimidad y tal vez aún de las señales emocionales de sus propios cuerpos. Sus narrativas reflejan su aislamiento, y frecuentemente insisten en que no recuerdan sus experiencias infantiles. La vida parece ser vivida sin tener noción de que los otros o el pasado contribuyen a la naturaleza evolutiva del self. Una posibilidad es que estos adultos/as viven en un modo de procesamiento predominantemente izquierdo, especialmente cuando interactúan con otros. A pesar de estos mecanismos que minimizan la importancia de las relaciones, cierto número de estudios sugieren que los niños/as y adultos/as en este grupo tienen reacciones corporales que indican que sus mentes inconcientes aún valoran la importancia de los otros en sus vidas. Sus comportamientos y sus pensamientos concientes parecen haberse adaptado a un entorno hogareño que fue un páramo emocional produciendo una actitud evitativa y prescindente hacia el apego y la intimidad.

En respuesta a preguntas sobre sus experiencias infantiles, la madre de un niño con apego evitativo hizo los siguientes comentarios auto-reflexivos:

“Mi propios madre y padre vivían en casa y crearon la clase de hogar que es propicio para el crecimiento de una niña. Ibamos a muchas actividades y me dieron todas las experiencias que cualquier chica podría esperar en un buen hogar. Nos enseñaron disciplina, la diferencia entre el bien y el mal y nos dieron las indicaciones correctas para triunfar en la vida. No recuerdo exactamente cómo lo hicieron, pero sí recuerdo que fue, en general, una buena infancia, una infancia normal en el sentido de que fue buena. Eso fue. Sí, fue una buena vida”

⁶ “NdT: “dismissing attachment” hace referencia a no considerar al otro merecedor de atención, a una actitud desdeñosa, despreciativa, distante, displicente.

Notar que, aunque esta adulta es capaz de tener una historia de su vida consistente, lógica, con un tema general acerca de que fue “una buena vida”, ofrece pocos detalles provenientes de recuerdos experimentados personalmente para ilustrar esa visión de modo rico y coherente. La coherencia, el dar sentido, involucra un proceso reflexivo más holístico, más visceral. Por ejemplo la afirmación: “*Nos enseñaron disciplina, la diferencia entre el bien y el mal y nos dieron las indicaciones correctas para triunfar en la vida*” no implica un sentido autobiográfico del self como personalmente vivido. Una narrativa coherente podría tener reflexiones como: “*Mi mami realmente trataba de enseñarme la diferencia entre el bien y el mal, aunque yo no siempre escuchaba y ella se enojaba conmigo a veces. Recuerdo un día en que yo corté todas las flores de los vecinos para hacer un ramo para ella, y ella me dijo que le encantaba el gesto, pero no era correcto tomar algo sin permiso. Me sentí tan mal cuando tuvimos que devolver las flores y darles una maceta con una planta a modo de disculpa*”. Las reflexiones concretas del primer relato revelan una actitud que minimiza la vulnerabilidad emocional y la dependencia de otros. La historia que cuenta tiene muchas palabras que colocan sus pensamientos lógicamente en un estilo lineal, pero hay poca sensación de integración de recuerdos, emoción, relaciones y de un proceso que conecta el pasado con el presente y con cómo esto puede influir sobre el futuro.

APEGO ADULTO PREOCUPADO

Los adultos que han experimentado disponibilidad inconsistente de sus cuidadores en cuanto a ser percibidos y recibidos, a menudo tienen una actitud preocupada hacia el apego, una actitud plena de ansiedad, incertidumbre y ambivalencia. Estos estados parentales preocupados pueden dificultar la habilidad de las madres y los padres para percibir confiablemente las señales de sus hijos/as o interpretar sus necesidades eficazmente. Sus hijos/as tienen a menudo un apego ambivalente hacia ellos. Los padres pueden estar desbordados por dudas y temores acerca de confiar en otros. Sus historias a menudo están llenas de anécdotas que revelan cómo cuestiones pendientes del pasado continúan ingresando en el presente y desvían el flujo narrativo del asunto que se tiene entre manos. Estos patrones intrusivos de cuestiones pendientes son un impedimento directo de la conciencia plena del momento y puede bloquear la capacidad de flexibilidad. La incoherencia de estas intrusiones puede ser entendida como una inundación del modo derecho de procesamiento sobre los intentos del modo izquierdo para dar sentido lógico al pasado.

Un padre de un niño con apego ambivalente hizo estos comentarios en respuesta a la pregunta sobre sus experiencias infantiles:

“¿Mi crecimiento en la infancia? ¡Fue algo más! Éramos muy unidos, no demasiado unidos pero lo suficiente. Solíamos divertirnos muchísimo juntos, yo y mis dos hermanos mayores. Algunas veces ellos eran muy rudos, yo también, pero no había problemas, aunque mi madre pensaba que sí. Algunas veces. Aún el último fin de semana. Creo que era el día de la Madre, y ella pensó que éramos muy duros con nuestros hijos. Quiero decir, ella dijo que yo era muy rudo con mi hijo. Pero ella nunca dijo eso de mis dos hermanos cuando éramos chicos. Quiero decir, ella les dejaba tacklearme –por Dios! – y no decía una palabra. No. Era siempre conmigo. Pero no me importa, ya no me molesta. O podría molestarme. Pero yo no permitiría que pasara. ¿O debería permitirlo?”

Estas respuestas revelan cómo temas del pasado intrusan la habilidad de este padre para reflexionar coherentemente sobre su vida. Su focalización en el pasado se combina con discusiones de un fin de semana reciente, luego vuelve a su infancia y luego de nuevo a sus preocupaciones presentes. Está aún enredado con sus cuestiones infantiles. Este equipaje sobrante probablemente interfiera con su habilidad para conectarse con sus propios hijos. Por ejemplo si él se siente desairado porque su hijo busca la atención de su esposa, puede quedar inundado por una sensación de ser tratado injustamente, de modo similar a como vivía el favoritismo de su madre hacia sus hermanos. Si no comprende y no resuelve estas cuestiones pendientes, tenderá a crear interacciones emocionalmente enrarecidas con sus propios hijos.

APEGO ADULTO IRRESUELTO

Los traumas o pérdidas irresueltos de los padres están, con frecuencia, relacionados con la categoría más inquietante de apego infantil desorganizado. Los padres/madres con traumas sin resolver parecen entrar en bruscos cambios de sus estados mentales que producen alarma y desorientación en sus hijos/as. Los ejemplos de tal comportamiento incluyen abstraerse (irse a la nubes) cuando un hijo/a esta angustiado, enfurecerse repentina y amenazadoramente cuando un hijo/a esta correteando por el corredor cantando “demasiado alto” o golpear al niño/a que pide otros cuento para dormir.

¿Qué sucede con el trauma y el dolor sin resolver que produce comportamientos parentales tan alarmantes y desorientadores? Las situaciones sin resolver involucran una disrupción en el flujo de información en la mente y en las habilidades del self para lograr equilibrio emocional y mantener conexión con otros. Esta dificultad es llamada “desregulación”. Los cambios abruptos en el flujo de información y energía pueden ocurrir dentro de una misma persona o entre personas distintas. El humor puede tornarse huraño, las emociones cambian repentinamente sin aviso, y las percepciones resultan coloreadas por repentinos cambios de actitud. Las respuestas al cambio pueden ser dificultosas y el resultado es una falta de flexibilidad.

Estos procesos internos influyen directamente sobre las interacciones interpersonales: los estados irresueltos producen estos cambios abruptos que pueden crear alarma en un hijo/a. Este es el origen probable de la experiencia de “temor sin solución”, dado que los padres/madres no sólo se desentienden de una comunicación contingente sino que producen comportamientos terroríficos. El niño/a experimenta la ausencia repentina de algo positivo y paralelamente la emergencia de algo muy negativo.

¿Cómo se revelan estos procesos internos desregulados en la autorreflexión de un adulto? Puede haber momentos en que un individuo puede mostrarse desorientado mientras analiza cuestiones de trauma o pérdida. Se piensa que esta falla momentánea en lo que, por otro lado, podría ser una historia coherente revela alguna forma fundamental en que estos tópicos permanecen irresueltos para esa persona. Un niño/a con apego desorganizado puede resultar inmerso en el caos que es la herencia de un pasado caótico que porta su madre o padre.

Aquí hay una reflexión de una madre al ser preguntada sobre si se sintió amenazada en su infancia:

“No pienso que me haya sentido realmente amenazada alguna vez cuando era niña. Quiero decir, no que no fuera terrorífico. Pero lo era. Mi padre podía llegar borracho algunas veces, pero el verdadero problema era mi madre. Ella tenía ese modo de tratar de conseguir que confiaras en ella, pero ella culparía a la borrachera de mi padre, le echaba la culpa de ser

ella tan mala. Quiero decir, ella estaba tratando de ser amable, pero era como si estuviera poseída por un demonio. Su cara podía cambiar repentinamente y tú nunca sabías en quién confiar. Quiero decir ella lucía extraña, una mezcla de furia y susto en el mismo envase, toda crispada y sus ojos tan penetrantes. Podía a veces llorar varios días. Puedo ver ahora su cara llorosa. No era tan perturbador, pero lo era”.

Cuando esta mujer era una niña y estaba expuesta a los súbitos y abruptos cambios en la cara de su madre cuando su madre estaba excesivamente enojada o triste, su propia mente puede haber estado preparándose para crear tales intensas emociones en el futuro. Tal proceso puede deberse al sistema de neuronas espejo que crea en nosotros un estado similar a aquel que percibimos en los otros. Un comportamiento parental desorientador creará un estado de desorganización, y apego desorganizado en el niño/a. La niña/o entra en su propio estado de caos interior, empáticamente a través de las neuronas espejo, y directamente a través de su propio temor sin solución.

Los estados sin resolver pueden inundar el flujo, normalmente tranquilo, de procesamiento interno y comunicación interpersonal contingente. La carencia de resolución puede ser revelada durante el relato de la historia de vida de un individuo, y también puede predisponer a esa persona a la pérdida de la capacidad de ser flexible bajo ciertas condiciones relacionadas con el trauma o la pérdida. Su capacidad de integrar los modos derecho e izquierdo de procesamiento puede verse muy dificultada, lo que conduce a la desorganización cuando reflexiona sobre su vida o analiza temas irresueltos. Cuando las memorias autobiográficas son reactivadas, el hemisferio izquierdo puede resultar inundado por las imágenes y las sensaciones, sin resolver, de terror y de traición. Más que tener un sentido coherente de cómo el pasado ha impactado en el presente, este proceso abrupto, desregulado, inunda al individuo y lo sumerge en el caos del pasado. La reactividad emocional relativa al trauma, un conjunto reactivador de neuronas espejo, y una deficiente integración entre los hemisferios, pueden posiblemente contribuir en conjunto a estos procesos internos que crean la incoherencia y el caos interpersonal derivados del trauma y la pérdida irresueltos.

REFLEXIONES SOBRE EL APEGO

Las preguntas de la página 85 pueden ayudarlo a reflexionar sobre sus propias experiencias infantiles. Estas “Preguntas para la autorreflexión parental” no son un instrumento de investigación como la Entrevista de Apego Adulto, pero han sido útiles a mucha gente para profundizar su auto-comprensión. Use estas preguntas de una manera flexible y considere otros puntos que pueden servir como claves para su memoria. Sentimientos e imágenes pueden aparecerle mientras Ud está respondiendo estas preguntas. A veces podemos sentirnos inseguros o avergonzados de parte de nuestras memorias y comenzamos a editar lo que decimos con el propósito de presentar una imagen más prístina de nosotros ante otros o ante nosotros mismos. ¡Todos podemos tener fantasmas en nuestro armario! Puede haber patrones de adaptaciones defensivas que nos han mantenido a distancia de nuestras propias emociones y nos preservaron de estar abiertos a los sentimientos de otros.

Al principio puede ser muy difícil encontrar palabras para expresar nuestras imágenes o sensaciones internas. Esto es normal. Recuerde que las palabras y los pensamientos verbales concientes emergen de nuestro hemisferio izquierdo mientras que la memoria autobiográfica, las emociones crudas, las sensaciones corporales integradas y la imaginación, son procesadas no verbalmente en nuestro hemisferio derecho. Esta situación crea una tensión en la traducción verbal de lo no verbal, especialmente si los recuerdos autobiográficos, emocionales y viscerales son abrumadores y no están procesados. Algunas veces los recuerdos de elementos dolorosos de nuestra memoria emocional pueden hacernos sentir muy vulnerables. Sin embargo, el no

poseer la totalidad de nuestra historia puede realmente inhibir la creación de coherencia en nuestra vida. Aceptar todo lo que somos puede ser angustiante y difícil al comienzo, pero finalmente nos conduce a una sensación de compasiva auto-aceptación y conexión interpersonal. Integrar una historia coherente significa unir los temas de nuestro pasado con la historia en curso de nuestras vidas mientras nos movemos hacia el futuro. El cambio ocurre a través de un proceso de ensayo de nuevas maneras de relacionarse que respalden nuestro viaje hacia niveles más profundos de auto-conocimiento. Puede ser útil, en el proceso de auto-reflexión, encontrar un adulto en quien Ud confíe que pueda escuchar aspectos de su viaje de descubrimiento en curso. Todos somos seres sociales. Y nuestros procesos narrativos nacen de conexiones sociales. La auto-reflexión se profundiza cuando es compartida dentro de nuestras relaciones íntimas.

PREGUNTAS PARA LA AUTO-REFLEXIÓN PARENTAL

1. ¿Cómo fue crecer? ¿Quiénes estaban en su familia?
2. ¿Cómo se llevaba con sus padres en su infancia temprana? ¿Cómo evolucionó la relación a través de su juventud y hasta la actualidad?
3. ¿Cómo difería su relación con su madre y con su padre y cómo era similar? ¿Hay formas en que Ud trata de parecerse, o trata de no parecerse, a cada uno de sus padres?
4. ¿Se ha sentido alguna vez rechazado o atemorizado por sus padres? ¿Hubo otras experiencias que haya sentido abrumadoras o traumatizantes en su vida, durante su niñez o posteriormente? ¿Se sienten alguna de estas experiencias aún muy vívidas? ¿Continúan influyendo en su vida?
5. ¿Cómo le disciplinaban sus padres cuando era niño/a? ¿Qué impacto tuvo eso en su infancia, y cómo siente Ud que afecta a su rol de madre/padre ahora?
6. ¿Recuerda sus más tempranas separaciones de sus padres? ¿Cómo eran? ¿Tuvo Ud alguna vez separaciones prolongadas de sus padres?
7. ¿Murió alguien significativo para Ud durante su infancia o más tarde en su vida? ¿Cómo fue para Ud en ese momento, y cómo le afecta esa pérdida ahora?
8. ¿Cómo se comunicaban sus padres con Ud cuando Ud estaba feliz y entusiasmado? ¿Se unían a Ud en su entusiasmo? ¿Qué pasaba cuando Ud estaba angustiado/a o infeliz? ¿Durante estos momentos emocionales, le respondían diferentemente su padre y su madre? ¿Cómo?
9. ¿Había alguien más, además de su padre y su madre, que cuidara de Ud en su infancia? ¿Cómo era esa relación para Ud? ¿Qué pasó con esas personas? ¿Cómo es para Ud cuando Ud ahora permite que otros cuiden a su hijo/a?
10. Si tuvo momentos difíciles en su infancia, ¿había relaciones positivas dentro o fuera de su hogar en las cuales Ud pudiera apoyarse durante esos momentos? ¿Cómo siente Ud que esas conexiones le beneficiaron entonces, y cómo podrían ayudarle ahora?
11. ¿Cómo han influido sus experiencias infantiles sobre sus relaciones con otros en su adultez? ¿Se encuentra tratando de no comportarse de ciertas maneras a causa de lo que le sucedió cuando niña/o? ¿Tiene patrones de comportamiento que le gustaría cambiar pero tiene dificultades en hacerlo?

12. ¿Qué impacto piensa Ud que ha tenido su niñez en su vida adulta en general, incluyendo las formas en que Ud se piensa a sí mismo/a y la manera en que Ud se relaciona con sus hijos/as? ¿Qué le gustaría cambiar de la forma en que Ud se comprende a sí mismo y se relaciona con otros?

PASAJES HACIA EL CRECIMIENTO

Cuando Ud reflexiona sobre su propia historia de apego, puede encontrar que algunas dimensiones son particularmente relevantes para comprender el impacto de las experiencias familiares tempranas sobre su desarrollo como adulto. Hemos encontrado que el marco general provisto por las investigaciones sobre apego es útil para profundizar la auto-comprensión y para señalar algunos pasajes hacia el cambio. Las investigaciones demuestran que es muy posible evolucionar hacia un apego seguro. Aunque el movimiento hacia la seguridad está a menudo asociado con relaciones saludables y sanadoras con amigos, amantes, maestros o terapeutas, comenzar con el proceso de profundizar su auto-comprensión puede servirle como una invitación para mejorar su conexión con otros. Moverse hacia la seguridad ofrece un modo de vivir más rico tanto para Ud como para sus hijos/as.

EVITACIÓN Y ACTITUD DISTANTE

Aquellos cuyas historias incluyeron una sensación de falta de disponibilidad y una carencia de parentalización sintonizada y cariñosa, pueden haber tenido una adaptación que minimiza la importancia de las relaciones interpersonales y la comunicación de emociones. Esta actitud minimizante puede haber sido muy adaptativa para niños/as criados en un desierto emocional. Los niños/as hacen lo mejor que pueden, y reducir la dependencia de cuidadores emocionalmente no disponibles puede haber sido una adaptación útil y apropiada para su supervivencia. Cuando esta respuesta adaptativa continúa, los niños/as pueden tener una conexión decreciente no sólo con sus padres sino con otras personas también. Aunque los estudios revelan que los individuos con apego evitativo son capaces de tener visión psicológica (mindsight) y pueden tomar la perspectiva de otros, su estado mental defensivo parece reducir su motivación para estar abiertos a las experiencias emocionales de aquellos. Además puede existir un menor acceso a y una menor toma de conciencia de sus propias emociones. Estas adaptaciones evitativas pueden ser vistas como una minimización del procesamiento de modo derecho, a favor de una predominancia del pensamiento de modo izquierdo, con vistas a disminuir su vulnerabilidad emocional.

Con esta perspectiva, uno puede imaginar que el grado de integración bilateral, que conecta los modos derecho e izquierdo de procesamiento, puede ser también muy mínimo. Esto puede revelarse en el hecho de que la gente con estos antecedentes tempranos parece tener historias de vida muy poco desarrolladas. A menudo insisten en que no recuerdan los detalles de sus experiencias tempranas. Dentro de sus relaciones, pueden tener una marcada independencia que puede llevar a sus partners a experimentar soledad y distancia emocional. Los procesos que comenzaron como adaptaciones "saludables" y necesarias pueden resultar impedimentos para las relaciones adultas saludables con el propio esposo/a e hijos/as.

Para cambiar estas adaptaciones es necesario promover la integración bilateral. A menudo el procesamiento de modo derecho puede estar subdesarrollado, lo que queda demostrado por la posesión de mínimas habilidades de visión psicológica, autoconciencia disminuida y, a veces, la disminución de la habilidad para percibir las señales no verbales de otros. La auto-reflexión puede estar limitada porque es primariamente el modo

izquierdo lógico y no-autobiográfico el que está comprometido. Por esta razón pueden ser útiles y necesarios los esfuerzos para activar el modo derecho. Las investigaciones han mostrado la presencia, en estas personas, de reacciones fisiológicas incrementadas durante el análisis de cuestiones relacionadas con el apego, las que contrastan con sus comentarios minimizando la importancia del apego. Esto indica que sus mentes responden como si las relaciones fueran significativas aún cuando el comportamiento y la actitud aparente no revelan esta valorización emocional de las conexiones. En otras palabras, el sistema innato de apego que valoriza las relaciones está aún intacto, aún cuando la adaptación de la persona haya requerido un enfoque minimizador. Esta visión es crucial al considerar cómo llegar a individuos que han pasado la mayor parte de su vida minimizando automáticamente la importancia de las relaciones con el objeto de adaptarse a pasadas deficiencias en su vida familiar. Pueden verse esas familias como habiendo ofrecido poca estimulación del modo derecho y poca conexión. Encontrar una forma de activar estos aspectos de la vida mental puede ser crucial para liberar la tendencia mental innata hacia la conexión interpersonal y la integración interna. Hemos encontrado que actividades tales como la imaginación guiada que focaliza en señales no verbales, incrementa la percepción de sensaciones corporales, y estimula el lado derecho del cerebro han sido muy útiles para movilizar procesos del modo derecho poco desarrollados.

Para alguien saturado de lógica, es realmente útil ofrecerle la explicación lógica precedente acerca de que haber tenido en sus vidas un medio familiar emocionalmente distante puede haber contribuido a que su hemisferio izquierdo resultara adaptativamente dominante. Puede ser también útil señalar que recientes hallazgos de las ciencias del cerebro sugieren que nuevas neuronas, especialmente las integrativas, pueden continuar siendo capaces de crecer todo a lo largo de nuestras vidas. Con esta perspectiva relativamente neutral, no amenazante, puede comenzar el trabajo de abrir las puertas hacia el crecimiento y la integración del otro modo igualmente importante pero menos desarrollado.

AMBIVALENCIA Y ACTITUD PREOCUPADA

Un tipo diferente de adaptación ocurre en respuesta a una vida familiar con padres inconsistentemente disponibles, lo que puede producir una sensación de ansiedad acerca de si se puede o no depender de otros. Esta respuesta a madres/ padres inconsistentes o intrusivos puede producir un sentimiento de ambivalencia e incertidumbre. Esto puede ser experimentado por un adulto como una desesperada necesidad de otros y una simultánea desazón al sentir que las propias necesidades nunca serán satisfechas. Puede haber una sensación de urgencia por conectarse que puede, irónicamente, alejar a los otros y entonces se crea un rizo de realimentación reforzante en el sentido de que realmente no se puede depender de los otros.

El pasaje hacia el crecimiento de estos aspectos de las adaptaciones que incluyen ambivalencia y preocupación, a menudo reside en una combinación de técnicas de auto calma, tales como ejercicios de relajación y diálogo interno, junto con comunicaciones abiertas dentro de relaciones íntimas. En cierta forma, pueden verse estas adaptaciones como involucrando un modo derecho excesivamente activo con dificultad en la auto-calma que es en lo que el hemisferio derecho se especializa. La memoria y los modelos del self de un individuo pueden no reasegurarle que sus necesidades serán satisfechas y que la conexión con otros será confiable. La sensación de auto-duda, a veces, puede venir junto con una sensación profunda e inconciente de vergüenza relacionada con que hay algo deficiente en el self. Esta sensación de vergüenza puede estar presente en varias formas en cada una de los modos inseguros de apego.

Comprender los mecanismos de la vergüenza y cómo ellos pueden haber sido una parte de nuestras tempranas historias de vida puede ayudarnos a librarnos de las rutinas que estas reacciones emocionales pueden crear en nuestras relaciones con otros. Podemos haber desarrollado capas de defensas psicológicas que nos

protegen de tomar conciencia de lo que de otro modo sería invalidante ansiedad, dudas sobre sí mismo y dolorosas emociones. Infortunadamente, estas defensas pueden impedirnos tomar conciencia de cómo estos procesos emocionales implícitos pueden influir directamente sobre la forma en que abordamos a nuestros hijos/as. Podemos proyectar sobre ellos/as aspectos de nuestra experiencia interna tales como la angustia ante su indefensión y vulnerabilidad. De este modo, las defensas que nos protegieron durante una época anterior pueden impedirnos comprender nuestro propio dolor interno y dificultar nuestra habilidad para criar bien.

Descubrir las capas de defensas que pueden haber sido construidas en respuesta a nuestras propias experiencias de crianza sub-óptima es crucial al tratar de comprender nuestras vidas. Aprender a calmar la ansiedad y las dudas con ejercicios de relajación puede ser un importante primer paso para aprender otras estrategias para manejarnos con nuestra sensación de incomodidad. Haber tenido padres intrusivos e inconsistentes puede haber bloqueado el desarrollo de nuestras estrategias de auto-calma. Aprender técnicas de diálogo interior (self-talk) puede ser un abordaje muy útil para cuidar de Ud mismo. Hablar con Ud. mismo con afirmaciones clarificadoras como “Siento esto incierto ahora pero estoy haciendo lo mejor que puedo y las cosas saldrán bien” o “Me estoy sintiendo nervioso/a con lo que ella dice pero le puedo preguntar directamente y saber lo que ella quiere decir” son ejemplos de cómo el lenguaje de modo izquierdo puede ser útil para calmar la ansiedad de modo derecho. Para aquellos con capas de defensa que pueden encubrir un estado interno de vergüenza, puede ser útil recordar que la creencia de que el self es defectuoso es una conclusión infantil, derivada de conexiones no contingentes con los padres. Darse cuenta de que “soy querible” es importante y puede tomar el lugar de pensamientos como “no soy querible” o “no soy amado”. La clave para que estas formas de adaptación puedan crecer es encontrar formas que sirvan para ayudar al hemisferio derecho a aprender a auto-calmarse. Ud puede darse a sí mismo las herramientas que sus padres no fueron capaces de ofrecerle cuando era niño/a. En muchos sentidos, esto es criarse a ud mismo desde adentro hacia fuera (from the inside out).

DESORGANIZACIÓN Y TRAUMA O PÉRDIDA IRRESUELTOS.

Los adultos cuyas experiencias con sus padres produjeron estados de alarma o terror pueden haber respondido con desorganización interna. La sensación de desconexión, con otros y con la propia mente, puede conducir a procesos de disociación que pueden incluir una sensación de ser irreal o estar internamente fragmentado/a. Aspectos más sutiles de una adaptación desorganizada pueden incluir el congelarse bajo estrés o sentir un rápido cambio del estado mental en respuesta a ciertas interacciones interpersonales. El trauma o la pérdida irresueltos pueden hacer más probable la ocurrencia de experiencias internas fragmentadas tales como la disociación. Cuando esto sí ocurre, tales estados pueden ser más intensos, frecuentes y desorganizantes, y pueden hacer más difícil de reparar la desconexión con sus hijos y hacer menos probable que ocurra con fiabilidad. Encontrar maneras de resolver estas condiciones irresueltas es sanador para ambos, los padres y el niño/a.

Las cuestiones irresueltas pueden reflejar la incapacidad de la mente para integrar diversos aspectos de memoria, emoción y sensación corporal en un conjunto espontáneo de respuestas flexibles que fluyan libremente. Tales impedimentos para la integración pueden ser vistos como estados de rigidez o de caos, los que pueden ser experimentados por la madre o el padre como patrones comportamentales repetitivos “atascados” o como estar “inundado” por una emoción abrumadora. A medida que nos movemos hacia la sanación emerge una liberación de estos extremos de excesiva rigidez y caos invalidante.

Aunque los eventos de nuestra niñez hayan sido poco comprensibles en el momento es aún posible, ahora, comprender cómo nos han influido. A medida que este proceso de comprensión e integración reúne elementos del pasado con reflexiones en el presente, Ud puede encontrar que mejora grandemente su posibilidad y su habilidad para construir un futuro más flexible y rico. Este proceso puede hacerse en soledad, pero a menudo es útil permitir a otros ser testigos de nuestro dolor, y de nuestra travesía hacia la sanación.

La resolución depende de la habilidad para estar abierto y encarar lo que a veces pueden parecer sentimientos insoportables. La buena noticia es que sanarse es posible. Con frecuencia el paso más difícil es reconocer que se trata de un asunto serio y atemorizante irresuelto. Cuando podemos dar deliberadamente los pasos para enfrentar el desafío de conocer la verdad, estamos listos para comenzar el camino hacia la sanación y el crecimiento y llegar a ser más el padre o la madre que nos gustaría ser.

EJERCICIOS

1. disponga de algún tiempo para responder a las preguntas de auto-reflexión parental de la página 85. Luego de esperar al menos un día, vuelva a sus respuestas escritas y léaselas en voz alta a Ud mismo. ¿Qué nota? ¿Cómo siente sus respuestas? ¿En qué forma diferente desearía haber sido criado por sus padres? ¿Cómo estas experiencias infantiles han modelado sus propias actitudes hacia su hijo/a y sus interacciones con él/ella? ¿Cuáles son las más importantes lecciones que Ud ha aprendido de este proceso reflexivo? Nuestras historias de vida no están fijadas y selladas en cemento. Ellas evolucionan a medida que crecemos y continuamos el proceso permanente de dar sentido a nuestra vida. Permítase estar abierto a su propio desarrollo permanente.
2. Sin tomar tiempo en pensar previamente sus respuestas, escriba por unos minutos completando las oraciones. "Una buena madre es....." o "Un buen padre es...." Ahora lea en voz alta lo que haya escrito para sí mismo o para otro en quien confíe. ¿Hay algo en la lista de respuestas que Ud sienta que recibió de sus propios padres? Puede haber mucho, puede haber poco o nada, De estas respuestas ¿qué cualidades siente Ud que da a sus propios hijos/as en este momento? Elija una cualidad que a Ud le gustaría desarrollar primero como un área de crecimiento
3. Relea, en "Apego adulto" más arriba, el análisis de las categorías de apego adulto e infantil y "Categorías de Apego" (pags 80 a 84). Ahora escriba sus pensamientos sobre el modo en que estas clasificaciones se relacionan con su propia experiencia infantil. Permita que su mente se sienta libre de seleccionar aspectos de todas las categorías –Ud no tiene que ubicarse a Ud mismo ni a otros en una categoría determinada. ¿Cómo siente Ud que estos patrones de comunicación han moldeado su desarrollo? ¿Cómo ha influido en su forma de aproximarse a otros? ¿En qué formas han afectado sus relaciones íntimas en el pasado y cómo moldean sus formas de relacionarse con sus hijos/as y con otros en el presente?
4. ¿Hay cuestiones pendientes particulares que emerjan en este proceso de auto-reflexión? ¿Influencian estos temas su relación con su hijo/a? ¿Hay elementos de su pasado que son particularmente difíciles de pensar? ¿Tiene Ud la sensación de que hay una cuestión profunda, tal como temor a la proximidad, una sensación vergonzante de ser defectuoso, angustia ante la indefensión de hijo/a, o algún otro oculto proceso emocional nuclear sobre el que es difícil hablar y que puede estar afectando la relación con su hijo/a? ¿Siente que hay

cuestiones irresueltas de pérdidas o trauma en su vida? ¿Qué impacto piensa Ud que tiene esto sobre su experiencia interna y sobre sus conexiones interpersonales con su hijo/a?

LA CIENCIA A ESCENA

LA ENTREVISTA DE APEGO ADULTO

El importante instrumento de investigación de Mary Main y sus colegas, la Entrevista de Apego Adulto EEA (AAI por sus siglas en inglés: Adult Attachment Interview) fue creado primariamente para intentar entender por qué las madres/padres de niños/as con diferentes patrones de apego infantil actuaban de tan diferentes maneras. Para lograrlo, los investigadores plantearon la hipótesis de que tal vez algo en la experiencia de los padres con sus propios padres en la infancia tenía un impacto directo en su relación con sus hijos/as. ¿Cómo podían determinar la exactitud de esta hipótesis? Decidieron determinar el tipo de apego que mostraban los hijos y presentar preguntas a sus padres. Tomaron los tópicos más útiles y los reunieron en una entrevista formal que revisaba los recuerdos de la propia historia infantil del padre o madre. Encontraron que esta entrevista les permitía predecir la forma de apego del hijo/a del sujeto entrevistado con el mismo sujeto con alrededor de 85% de exactitud. Esto es muy alto para este tipo de estudio. En posteriores proyectos, fueron entrevistadas parejas y se hicieron predicciones relativas al apego del niño/a aún no nacido con cada uno de los padres, al año de edad. Otra vez, las correlaciones hechas sobre la base de los datos de la EAA fueron altas. La EAA claramente toca algunos poderosos aspectos de las mentes parentales que influyen directamente en sus relaciones con sus hijos/as.

La EAA consiste en cerca de veinte preguntas que requieren que el sujeto busque memorias autobiográficas mientras es entrevistado por un investigador. El investigador Erik Hesse ha descrito este proceso como un proceso que requiere un doble foco: exploración interna y discusión externa del tema. Las respuestas son grabadas, las cintas son transcritas, y la transcripción escrita es analizada por un codificador experto en EAA quien evalúa los informes del sujeto acerca de los eventos de su infancia. Pero el principal foco de análisis es la “coherencia en lo transcrito” –una medida de *cómo* el/la sujeto cuenta la historia de su vida temprana. Esta parte del análisis es una evaluación de la coherencia en el discurso del sujeto –su interacción conversacional– con el investigador. No habiendo evidencia de lo que está siendo dicho, decir demasiado poco, decir demasiado de lo que está fuera del sujeto, o quedar desorientado en la producción de una respuesta, son todas “violaciones” del discurso y pueden ser cuantificadas y codificadas. Se piensa que estas violaciones indican varias formas de incoherencia en la narrativa del sujeto. Un cuidadoso análisis cualitativo conduce a un perfil general del sujeto. Luego de le da una clasificación al adulto –“libre, autónomo”; “distante” (dismissing); “preocupado, enredado”; y “sin resolución, desorganizado”. Como vimos, la clasificación de la EAA es el más robusto predictor del tipo de apego de un hijo/a ese padre/madre.

Podría preguntarse por qué tal evaluación de una conversación, del relato de una narrativa autobiográfica que hace una persona a otra en respuesta a preguntas específicas, puede ser una evaluación certera del pasado de una persona. Después de todo, la memoria es subjetiva. ¿Cómo podría un recuento subjetivo tener tal poder predictivo? Más aún, las narrativas del pasado están construidas por una combinación de lo que pasó, lo que deseamos que hubiera podido pasar y lo que tratamos de olvidar que realmente pasó. Están a menudo

sesgadas por lo que deseamos que piensen otros, y nosotros mismos, acerca de quiénes somos. Esto es ciertamente verdad, pero no es tan relevante porque la evaluación de la EAA no depende de la presunción de que la temprana vida familiar del sujeto haya sucedido exactamente de la manera descripta. Más importante es la manera en *cómo* cuenta la historia, lo que revela las maneras en que el individuo ha comprendido la vida y cómo las refleja en el modo en que él o ella es capaz de integrar las diversas formas de memoria en un todo coherente. Una narrativa coherente claramente revela la forma en que un adulto ha llegado a dar sentido a la historia de su vida temprana.

Un aspecto apasionante de la investigación de la EAA es el de la categoría de “apego seguro ganado” en la que los eventos descriptos parecen haber sido muy dificultosos pero la persona ha llegado a darles sentido y puede ofrecer un relato coherente de su historia de vida. Alan Sroufe ha sugerido que los individuos que han llegado a dar un sentido a su vida ante la adversidad han tenido una relación sostenedora –con un pariente, cuidador, amigo o maestro– que le ha servido como fuente de resiliencia. Estos hallazgos refuerzan la idea de que el apego está abierto al cambio y al desarrollo en curso.

EL ESTUDIO DE LA SEGURIDAD GANADA: ENTENDIENDO ANTE LA ADVERSIDAD.

La historia de nuestra comprensión actual de aquellos que presentan estados mentales de seguridad ganada con respecto al apego revela un aspecto importante de la Entrevista de Apego Adulto (EAA). La EAA fue desarrollada para entender algunos de los factores que pueden jugar en la determinación de por qué diferentes individuos crían a sus hijos/as en las diferentes maneras que producirán las variadas formas de apego seguro e inseguro. No se presupone que hacer preguntas que requieren recuerdos y la descripción narrativa de eventos personalmente vividos conduzca necesariamente a un recuento históricamente preciso de pasadas experiencias. La evaluación de la entrevista está basada primariamente en la evaluación de la *coherencia* en la historia, no en la precisión de sus contenidos.

En los tempranos '90, Mary Main y Erik Hesse, durante el entrenamiento formal de los investigadores de EAA, discutían sus ideas sobre un grupo de individuos que parecían superar la adversidad y lograr coherencia en sus transcripciones narrativas. El primer estudio formal, publicado por Pearson y colegas en 1994, comparaba aquellos individuos con status de “seguridad ganada” con los que estaban clasificados como “seguridad continua”. Ese estudio definía a los de seguridad-ganada como aquellos individuos con coherencia en la EAA pero con descripción de contenidos narrativos que eran “negativos” dado que ellos describían experiencias (severidad, insensibilidad o algún otro modo) por debajo de lo óptimo con sus padres. Estas experiencias a menudo habían estado asociadas con diversas formas de incoherencia en la EAA y por lo tanto con un estado mental adulto inseguro con respecto al apego. En el relato retrospectivo de la EAA, estos adultos parecían haberse ganado su seguridad. El estudio inicial encontró un nivel, estadísticamente significativo, más alto de síntomas depresivos en este grupo, pero sus hijos/as sin embargo, estaban seguramente apegados a ellos/as. Siguiendo estos hallazgos, Phelps y colegas hicieron una evaluación más extendida de la seguridad ganada yendo a los hogares de un grupo en estudio y observando las interacciones parento-filiales en los diversos grupos. Ese estudio, publicado en 1998, reveló que aún de cara a situaciones estresantes como la hora de dormir o la salida para la escuela, los que tenían seguridad ganada lo hacían extremadamente bien. No sólo podían hilar el relato teniendo una EAA coherente, sino también andar el camino teniendo un cuidado sensitivo, sintonizado, de sus hijos aún ante situaciones estresantes.

En 2002, fue publicada una importante investigación agregada que profundizó nuestra comprensión de la noción de seguridad ganada. El importante estudio longitudinal de Alan Sroufe y colegas, que se extendió casi un cuarto de siglo, había seguido un gran grupo de individuos desde la infancia en adelante. A los 19 años de edad, se les tomó la EAA y un análisis de estos datos se usó para examinar la seguridad ganada no sólo desde una perspectiva “retrospectiva” (el único abordaje disponible en la época de los estudios previos, dado que la EAA fue tomada a los padres de los niños pequeños en esas investigaciones) sino ahora desde un abordaje “prospectivo” (ver Roisman y otros, 2002). Lo que encontraron fue sorprendente. La seguridad ganada retrospectiva fue evaluada usando los mismos criterios de investigación que en los estudios previos (la coherencia en el relato más los detalles históricos negativos) y se encontró nuevamente que estaba asociada a niveles incrementados de síntomas depresivos. Ahora los investigadores tenían los datos observacionales tempranos, ¡y encontraron que, cuando niños/as, este grupo realmente tuvo cuidados maternos sensitivos! Sin embargo, sus madres tenían grados significativamente más altos de depresión.

Luego, exploraron la seguridad ganada desde una perspectiva prospectiva, definida como aquellos individuos que habían calificado como apego inseguro en la infancia pero que ahora, como personas de 19 años, tenían una EAA coherente. Estos individuos habían demostrado “seguridad ganada prospectiva”. ¡Pero el hallazgo asombroso fue que había escasa coincidencia entre los que presentaban seguridad ganada retrospectiva y los que presentaban seguridad ganada prospectiva! Estos hallazgos necesitan ser replicados en futuros estudios, pero es una observación inicial importante que nos recuerda que la importancia de la EAA es la de ser una evaluación de la narrativa, no un documento histórico. Teniendo en mente que los investigadores de la EAA no sostienen que la EAA es un relato históricamente preciso, este hallazgo refuerza la noción nuclear de que es la coherencia del relato de la historia de los adultos lo que es el más robusto predictor de la seguridad infantil en el apego a ese adulto. La seguridad adulta –continua o ganada– como se mide en la coherencia narrativa, es el aspecto más asociado con la seguridad de un niño/a en el apego.

Los investigadores identifican una cantidad de cuestiones que pueden explicar por qué, en este estudio, la seguridad ganada prospectiva y retrospectiva fueron encontradas en diferentes agrupamientos. Las limitaciones de todo estudio son cruciales al interpretar el significado de sus hallazgos, y Sroufe y colegas notan que sus estudios involucran datos acerca de interacciones materno-filiales, no evaluaciones de padres varones. Sus estudios tampoco tienen datos observacionales de los 4 a los 12 años de edad, un período de tiempo que realmente es un foco importante de las preguntas de la EAA. Es posible, opinan los investigadores, que los que presentan seguridad ganada retrospectiva describan eventos negativos porque ellos efectivamente ocurrieron pero no fueron observados en el inevitablemente limitado foco del diseño investigativo.

Otra posibilidad que ellos exploran es que el estado mental depresivo de estos individuos naturalmente resalte lo negativo. Este proceso, posiblemente reforzado o aún iniciado ya sea por factores genéticos o experienciales relativos a la mayor tasa de madres depresivas comprobadas en este grupo de individuos, podría explicar una descripción negativa en la EAA aún cuando la sensibilidad de las madres observada durante la infancia era realmente alta. Otra manera de verlo, proponen los investigadores, es que pese a la depresión, estas madres eran capaces de proveer cuidados sensitivos que ofrecían una forma de resiliencia que permitió a los niños/as desarrollar un apego seguro observado en la infancia y luego revelado en la EAA coherente a los 19 años.

Aún cuando estos jóvenes adultos no habían tenido hijos aún, podemos tener una idea de sus relaciones interpersonales evaluando la calidad de sus relaciones románticas de pareja. En los que presentan seguridad continua (seguridad en la infancia documentada y EAA coherente), seguridad ganada prospectiva (inseguridad documentada en la infancia y una EAA coherente) y seguridad ganada retrospectiva (EAA coherente pero descripciones históricas negativas) la evaluación de relaciones románticas reveló relaciones sensitivas y sintonizadas. Esta capacidad para las comunicaciones contingentes, documentada en las relaciones adulto-

adulto, puede ser posteriormente evaluada en estos individuos en el futuro cuando lleguen a tener sus propios hijos.

¿Por qué los que presentan seguridad ganada prospectiva no tienen detalles históricos negativos que les harían cumplir los mismos criterios que el grupo inicial de seguridad ganada, ahora definidos como seguridad ganada retrospectiva? ¿Criterios alternativos producirían diferentes coincidencias entre el grupo prospectivo y el retrospectivo? ¿La toma de la EAA a una edad mayor produciría comentarios más reflexivos que los que aparecen a una edad promedio de 19 años cuando los sujetos pueden estar menos deseosos de reconocer su dependencia y vulnerabilidad respecto de sus padres? ¿Podría un adolescente inclinado a la depresión tener más probabilidad de quejarse de sus padres? Claramente estas posibilidades influyen los resultados de este análisis.

Si estos hallazgos son tomados como válidos tal como están, entonces los investigadores de este estudio sugieren que tal vez no deberíamos siquiera usar el término “ganada” para el grupo retrospectivo, ya que parecen haber tenido apego seguro como infantes. Sin embargo, pueden haber tenido momentos difíciles más adelante en la infancia. Un hallazgo importante que puede ser útil en la evaluación de estos hallazgos es que los que presentan seguridad ganada prospectiva no tienen índices más altos de síntomas depresivos. La depresión puede producir un sesgo negativo en la recordación. Esto puede explicar los hallazgos en el grupo retrospectivo. Puede ser que cuando los que presentan seguridad ganada prospectiva se mueven desde la inseguridad con sus madres hacia la seguridad como jóvenes adultos/as dentro de las relaciones recientemente formadas, sus narrativas se tornan coherentes porque ellos han elaborado las experiencias sub-óptimas, y sus recuerdos autobiográficos están ahora más “en el presente” y no particularmente focalizados, especialmente en tanto jóvenes de 19 años, en el impacto de eventos más tempranos sobre su vida actual.

Un hallazgo de investigadores de la memoria puede ser útil aquí. Los estudios de la memoria autobiográfica revelan dos procesos relevantes: el recordar reciente (recency⁷) y la reminiscencia. El recordar reciente se refiere a cómo tendemos a recordar eventos que ocurren en el pasado reciente. Reminiscencia es el proceso, que parece comenzar alrededor de los 30 años de edad, en el cual tendemos a recordar nuestra juventud más que los eventos recientes. ¿Podría ser que la EAA, usualmente tomada a adultos de más de 20 años, esté más influida por la reminiscencia de los padres de más edad que fueron evaluados? ¿Será la EAA del estudio longitudinal consistente entre sus años adolescentes y más adelante en su segunda y tercera década de edad, cuando estos individuos se conviertan en padres? Tendremos que esperar tales estudios de esta y otras investigaciones en los años venideros.

Una cuestión general acerca de la continuidad de la seguridad de la infancia (evaluada con el procedimiento de la “situación infante extraño”) y la de la adultez (determinada por la coherencia narrativa en la EAA) es relevante aquí para entender los procesos de cambio. Cuando las relaciones permanecen constantes, hay una fuerte correlación entre el status infantil y el adulto. La seguridad en la niñez tiende a estar asociada con la seguridad en la adultez; la inseguridad en la infancia está asociada con la inseguridad en la adultez. Sin embargo, si las situaciones relacionales cambian, como en una pérdida, un abuso, o cambios en la sensibilidad del cuidador, la seguridad infantil termina en inseguridad adulta. También los infantes inseguros pueden terminar como adultos seguros (estos son los que presentan seguridad ganada prospectiva). Mientras la ciencia no puede aún decirnos cómo exactamente un determinado individuo se moverá hacia la seguridad bajo situaciones normales no-clínicas, la impresión de numerosos investigadores es que ese movimiento implica usualmente una relación sensitiva, responsiva, cariñosa, con otra persona en esa vida individual. Esas conexiones positivas pueden servir como una fuente de resiliencia y ayudan a las personas a superar momentos difíciles de sus vidas.

⁷ NdeT: “recency” hace referencia a lo reciente. Algunos Diccionarios indican “recentismo” como la cualidad de reciente.

Es importante mencionar una puntualización final con respecto a la seguridad ganada. Mary Ainsworth llevó a cabo una evaluación de la EAA que revela que el reporte de una historia de trauma o pérdida por sí solo no predice un resultado negativo para los hijos/as de esos padres/madres. Fue el hallazgo de desorientación y desorganización en la EAA durante el análisis de trauma o pérdida, que condujo a la categoría *Irresuelto*, lo que resultó el predictor más robusto de la forma desorganizada de apego. Aquí otra vez, el punto importante de la EAA está subrayado: no es lo que le pasó a un individuo en sí lo que cuenta, sino cómo esa persona ha llegado a procesar esos eventos. Tener alguna conexión de apoyo con otra persona puede ayudar a comprender las experiencias difíciles en el hogar. Ya sea que una persona tenga una cuidadora insensible, una cuidadora depresiva pero sensitiva, o experiencias de trauma o pérdida, el aspecto importante es que lo que más cuenta es *cómo los padres han llegado a comprender sus vidas*.

“ESTADOS MENTALES CON RESPECTO AL APEGO” EN ADULTOS.

Los investigadores en apego usan el término “estado mental con respecto al apego” para describir una clasificación de adultos. Puede ser útil comprender algunos aspectos del funcionamiento de nuestra mente.

- Aunque podemos tener varias figuras de apego en nuestras vidas, los hallazgos de la EAA nos dan sólo una clasificación de un estado singular. La idea subyacente aquí es que durante la adolescencia fusionamos nuestras experiencias en una clasificación singular –muy probablemente influenciados por nuestro apego a nuestra figura primaria de apego
- La idea de un estado mental es que hay un proceso por el cual nuestra mente organiza una posición, un abordaje, un escenario mental que sirve como filtro de nuestras percepciones, sesga nuestras respuestas emocionales, e influye directamente en nuestros comportamientos. Tal proceso organizador llenado con determinado tema es característico de cualquier estado mental general y sus modelos mentales; aquellos específicos del apego pueden ser muy tenaces y durables.
- Desde un punto de vista cerebral, podemos decir que tal proceso mental está “enraizado” en patrones de descarga neuronal en los que las experiencias pasadas y las adaptaciones que fueron generadas en respuesta a ellas crean conexiones sinápticas que son retenidas en la memoria. En el caso del apego, el modelo se solapa con una forma de memoria implícita. Está arraigado tempranamente en nuestra vida, es activado sin una sensación de que algo está siendo recordado, y directamente influye sobre nuestras percepciones, emociones, comportamientos y sensaciones corporales. Los modelos mentales inherentes a tal aprendizaje están en el núcleo de lo que John Bowlby llama “modelos de trabajo interno” de apego.

La transformación del apego involucraría cambios en estos estados mentales. Como en cualquier cambio, el aprendizaje puede involucrar un des-aprendizaje de viejos patrones mientras simultáneamente se crean las condiciones y experiencias que promueven el aprendizaje de nuevos enfoques. El cerebro puede alterar conexiones sinápticas con el aprendizaje que acompaña las nuevas experiencias. El cerebro puede también

ser capaz de criar nuevas neuronas, especialmente en las regiones integrativas que pueden estar en el núcleo de cómo un estado mental organiza procesos tan ampliamente distribuidos. Podemos proponer, entonces, que nuevas auto-comprensiones (ellas mismas basadas en nuevos niveles de integración neural) junto con nuevas experiencias interpersonales, que promueven una nueva forma de comunicación y conexión, pueden combinarse para permitir que un estado mental con respecto al apego se desarrolle hacia la seguridad en la adultez. La apertura al cambio puede requerir una combinación de nuevas auto-comprensiones y la disposición para probar nuevos enfoques para conectarse con otros.

EMOCIÓN, MEMORIA Y APEGO

El hallazgo en la EAA de que los individuos con la clasificación de estado mental “distante” con respecto al apego revelan pocos detalles de sus historias familiares tempranas plantea algunas interesantes cuestiones sobre la emoción, la memoria, y las experiencias relacionales de apego. Al responder a preguntas en el encuadre de la EAA, estos adultos repetidamente afirman que ellos no recuerdan sus experiencias infantiles. Investigaciones subsecuentes de van Ijzendoorn y colegas tratan de descubrir posibles problemas cognitivos, tales como déficits de memoria o dificultades intelectuales, que podrían estar en la raíz de esta carencia de recuerdos. Estos estudios no hallaron problemas generalizados de memoria ni de inteligencia. La habilidad para recordar otros aspectos de la experiencia de vida temprana, tales como recuerdos fácticos de programas de televisión populares en ese momento, estaba intacta. La inteligencia de la gente en el grupo “distante” estaba normalmente distribuida, como en los otros grupos.

Estos investigadores del apego también buscaron indicadores de causas genéticas de los hallazgos de la EAA, incluyendo las variables que habían mostrado tener una base genética en investigaciones sobre gemelos criados por separado. No encontraron ninguna. Se encontró que variables que tienen algún componente genético, tales como la inteligencia, ciertos aspectos de la personalidad, y las preferencias y aversiones de la vida, tienen correlación cero con los resultados de la EAA. Este hallazgo apoya la hipótesis de que el apego está primariamente moldeado por las experiencias relacionales, no por la genética.

¿Por que los adultos con el estado mental “distante” tienen tan dificultoso recuerdo de sus vidas familiares, no meramente en lo referido al período de amnesia normal infantil sino también, parece, involucrando el recuerdo de detalles de experiencias vividas durante la niñez? Aunque los investigadores no pueden tener certeza de que este individuo no está, meramente, no compartiendo lo que realmente sí recuerda, clínicamente vemos que esta falta de recuerdos parece reflejar una inhabilidad para recuperar memorias. En general, la recuperación dificultosa puede deberse a un acceso bloqueado a memorias archivadas, o a carencia de codificación. No sabemos aún definitivamente por qué se ve este patrón. Sin embargo, sí sabemos por las investigaciones de la memoria, la emoción y el cerebro, que un proceso experiencial puede explicar este hallazgo de los investigadores del apego. En las investigaciones sobre memoria, los estudios sobre emociones y recuerdo han mostrado que la ausencia de activación emocional puede estar asociada con un bajo nivel de codificación, almacenaje y posterior recupero de memoria explícita; una activación emocional excesiva puede dificultar la codificación explícita y así bloquear el almacenaje y posterior recuperación; una activación óptima facilita los procesos mnémicos de modo que la recuperación posterior es más probable.

¿Qué es una activación emocional óptima? Desde el punto de vista de regular efectivamente las emociones, este es un estado mental en el que los centros evaluadores del cerebro, muchos de los cuales están localizados en los circuitos límbicos, tales como la amígdala y las regiones órbita-frontales, resultan activados en un grado que mejora las funciones neurales y la plasticidad neural. Funcionamiento neural óptimo significa que estas áreas de convergencia maximizan la integración de los circuitos relevantes para procesar la información

en el momento de la experiencia. Mejora de la plasticidad neural significa que los químicos neuro-modeladores liberados por estos circuitos límbicos evaluadores facilitan la creación de nuevas conexiones sinápticas. Por ejemplo, el hipocampo puede ser un crucial “mapeador cognitivo” dado que integra las entradas de un amplio rango de áreas en un todo cognitivo. Neuro-modulaciones óptimas facilitarían tales procesos mnémicos integrativos.

Los circuitos neuro-moduladores mejoran la creación de nuevas conexiones sinápticas. Al liberar químicos neuro-activos que facilitan la descarga de neuronas y también la activación de los genes que conducirán a la producción de las proteínas necesarias para la formación de nuevas sinapsis, los circuitos neuro-moduladores mejoran el aprendizaje. Recientemente se ha planteado la hipótesis de que esas experiencias que tiene emoción óptima pueden involucrar el compromiso de estos circuitos neuro-moduladores en la codificación de memorias que tienen alta probabilidad de ser recordadas en el futuro. La “fortaleza de almacenaje” (“storage strenght”) de estas unidades de memoria, estas representaciones almacenadas de la experiencia, es mayor cuando los circuitos emocionales están óptimamente comprometidos.

Uno de los más importantes aspectos de la memoria involucra al olvido. Si estuviéramos bombardeados por los recuerdos de la mayoría de nuestras experiencias, perderíamos la cordura. nuestras mentes requieren que olvidemos selectivamente la mayoría de lo que experimentamos, y la mente puede tener un proceso automático por el cual experiencias no comprometidas emocionalmente no son codificadas con mucha fuerza y no son fácilmente recordadas con mucho detalle posteriormente.

Pareciera que en relación a las experiencias de apego y al grupo “distante”, las vidas familiares emocionalmente no comprometidas de estos individuos cuando eran niños/as no permitió el grabado de detalles fácilmente recordables de sus experiencias familiares infantiles. Puede haber conocimiento factual –datos sobre shows televisivos, eventos deportivos, y eventos familiares– pero pocos recuerdos autobiográficos. Un aspecto singular de la memoria explícita autobiográfica es que tiene un sentido del self y del tiempo. Parece ser mediada por un conjunto de circuitos que se encuentran dentro del hemisferio derecho, diferente de los que explicitan memoria semántica/factual que están dentro del hemisferio izquierdo. De este modo, la insistencia en la falta de recuerdos, mediada por haber sido criado en un desierto emocional, crea un proceso subdesarrollado de conocimiento autobiográfico de hemisferio derecho, o autooosis.

Endel Tulving y sus colegas en Toronto han demostrado que la conciencia autobiográfica (la conciencia de conocerse a sí mismo) es mediada por las regiones pre-frontales, específicamente por la corteza órbito-frontal derecha para la recordación autobiográfica. La idea de Tulving es que este proceso de lado derecho permite la creación de un estado mental de auto-conocimiento y la experiencia del recorrido de tiempo mental que enlaza pasado, presente y futuro. Extendiendo estas ideas a la investigación sobre el apego sugiere que la experiencia de tal auto-comprensión puede ser inicialmente creada por las experiencias familiares pero luego puede ser reforzada por la manera en que el autoconocimiento modela la profundidad de las relaciones interpersonales subsiguientes. Puede ser que la gente con capacidad de auto-comprenderse compasivamente también esté capacitada para focalizar esa compasión en sus propios chicos.

Las investigaciones sobre apego sugieren que los chicos involucran a sus maestros en interacciones similares a las que ellos han experimentado con sus padres. Los estudios sobre Apego, tal como hemos visto, sostienen la idea de que el apego es producto de la experiencia y no un rasgo constitutivo del niño. Estos dos hallazgos sostienen la idea de que los modelos repetidos fuera de casa revelan cómo una respuesta adaptativa de un/a chico/a al entorno familiar es llevada consigo a medida que se va relacionando con el mundo más amplio. Las posteriores respuestas de los otros pueden luego reforzar en profundidad estas adaptaciones y perpetuar el proceso adaptativo inicial y fijar con más fuerza ese modelo de ser en el mundo.

Si el desarrollo de la maquinaria neural necesaria para la auto-comprensión es limitado, la capacidad de tener una rica vida interior y de relacionarse con las vidas interiores de los demás puede ser bastante limitada. Esta limitación puede ser una adaptación útil para minimizar la propia vulnerabilidad emocional frente a dolores o desencuentros emocionales. Estos son procesos primariamente del hemisferio derecho que pueden ser funcionalmente desconectados. La adquisición de seguridad para estos individuos probablemente implique la activación o desarrollo de estos mecanismos cerebrales poco usados por ellos. En estos individuos deben alentarse experiencias que les posibiliten acceder a las varias dimensiones de funcionamiento del hemisferio derecho, incluyendo comunicación no verbal, conciencia de su cuerpo, apreciación de los estados emocionales propios y de los otros, recuerdos autobiográficos y también armonizar y empatizar con los estados mentales de los otros. Sostener y alentar la gradual activación de estos procesos interpersonales puede ayudar a estos individuos para que puedan tolerar la vulnerabilidad y la intimidad con otros confiables. Tal aprendizaje experiencial puede luego ayudar a llevar hacia la seguridad su propio estado mental con respecto al apego.

PARA PROFUNDIZAR

P. Fonagy, H. Steele, and M. Steele. "Maternal Representations of Attachment During Pregnancy Predict the Organization of Infant-Mother Attachment at One Year of Age." *Child Development* 62 (1991): 891-905.

C. E. Hamilton. "Continuity and Discontinuity of Attachment from Infancy Through Adolescence." *Child Development* 71 (2000): 690-694.

E. Hesse. "The Adult Attachment Interview: Historical and Current Perspectives." In J. Cassidy and P. R. Shaver, eds., *Handbook of Attachment*, pp. 395-433. New York: Guilford Press, 1999.

E. Hesse, M. Main, K. Y. Abrams, and A. Rifkin. "Unresolved States Regarding Loss or Abuse Have 'Second Generation' Effects: Disorganization, Role Inversion, and Frightening Ideation in the Offspring of Traumatized, Non-Maltreating Parents." In M. Solomon and D. J. Siegel, eds., *Healing Trauma: Attachment, Mind, Body, and Brain*. New York: Norton, 2003.

J. L. Phelps, J. Belsky, and K. Crnic. "Earned Security, Daily Stress, and Parenting: A Comparison of Five Alternative Models." *Development and Psychopathology* 10 (1998): 21-38.

M. Main. "The Adult Attachment Interview: Fear, Attention, Safety, and Discourse Processes." *Journal of the American Psychoanalytic Association* 48 (4): 1055-1096.

J. L. Pearson, D. A. Cohn, A. P. Cowan, and C. P. Cowan. "Earned- and Continuous-Security in Adult Attachment: Relation to Depressive Symptomatology and Parenting Style." *Development and Psychopathology* 6 (1994): 359-373.

- G. I. Roisman, E. Padron, L. A. Sroufe, and B. Egeland. "Earned-Secure Attachment Status in Retrospect and Prospect." *Child Development* 73(4) (2002): 1204–1219.
- D. J. Siegel. *The Developing Mind*. New York: Guilford Press, 1999. Chapter 3.
- . "An Interpersonal Neurobiology of Psychotherapy: The Developing Mind and the Resolution of Trauma." In M. Solomon and D. J. Siegel, eds., *Healing Trauma: Attachment, Mind, Body, and Brain*. New York: Norton, 2003.
- M. H. Van Ijzendoorn and M. J. Brakelmann-Kranenburg. "Attachment Representations in Mothers, Fathers, Adolescents, and Clinical Groups: A Meta-Analytic Search for Normative Data." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64 (1996): 8–21.
- E. Waters, S. Merrick, D. Treboux, J. Crowell, and L. Albersheim. "Attachment Security in Infancy and Early Adulthood: A Twenty-Year Longitudinal Study." *Child Development* 71 (2000): 684–689.
- N. S. Weinfeld, L. A. Sroufe, and B. Egeland. "Attachment from Infancy to Adulthood in a High-risk Sample: Continuity, Discontinuity, and Their Correlates." *Child Development* 71 (2000): 695–702.

CAPITULO 7

COMO NOS APEGAMOS Y COMO NOS SEPARAMOS: EL CAMINO SUPERIOR Y EL CAMINO INFERIOR

INTRODUCCIÓN

La mayoría de los padres aman a sus chicos y quieren darles una niñez feliz, pero pueden resultar confundidos por las complejas dinámicas de la relación parento-filial. “Yo no quiero gritar ni intimidar a mis chicos, sólo que ellos activan mis botones y me pongo tan loco que no puedo parar”, puede decir un padre. Los padres se sorprenden de sus propios comportamientos cuando reaccionan más severamente con sus chicos de lo que jamás se hubieran imaginado. A veces las emociones pueden dominarnos y sacar lo mejor de nosotros. Pero cuando la relación parento-filial dispara un tema paterno/materno irresuelto, es hora de reflexionar sobre qué proceso interno puede estar creando la desconexión externa. Los padres tienen una oportunidad para sanar y para dejar de ser controlados por las emociones del pasado que se entrometen en sus experiencias presentes con sus chicos.

Cuando Ud. está sintiendo angustia o se encuentra en situaciones con sus chicos que tocan puntos del pasado irresueltos, su mente puede desconectarse y tornarse inflexible. Esta inflexibilidad puede ser una indicación de que Ud. está entrando en un estado de mente distinto que directamente perjudica su habilidad de pensar con claridad y de mantener una conexión emocional con su hijo/a. Llamamos a esto un modo inferior de procesar.

Cuando se encuentra en un modo inferior de procesamiento, al que llamaremos el “camino inferior” Ud. estará inundado por sentimientos como miedo, tristeza o rabia. Estas emociones intensas pueden llevarlo a tener reacciones reflejas en vez de respuestas pensantes. Cuando las reacciones emocionales reemplazan al cuidado Ud. está en el camino inferior y es difícil que Ud. pueda mantener una comunicación cariñosa y conexión con sus hijo/a.

En un estado mental de “camino inferior” Ud. está atrapado en un ciclo repetitivo que termina siendo insatisfactorio para ambos: Ud. y su hijo/a. El tener temas pendientes e irresueltos lo hacen vulnerable para entrar en el “camino inferior”, especialmente en situaciones angustiosas. Si Ud. tiene dificultad con la separación, la hora de ir a dormir puede transformarse en una batalla campal cada noche. Sin embargo, Ud. puede empezar bien, con una rutina de contar cuentos a la hora de ir a dormir, conversando sobre lo que hizo su hijo durante el día, dándole el abrazo y el beso de las buenas noches antes de poner a su hijo en la cama, y en el momento de salir de la habitación su hijo lo llama para que vuelva o se levanta para ir a buscarlo. Si Ud. está ambivalente acerca del dejar a su hijo, tendrá dificultad para poner límites. La resistencia de su hijo para irse a la cama puede provocar una respuesta “de camino inferior” si sus continuos esfuerzos para calmar a su hijo no dan resultado. Si Ud. se enoja o grita o actúa agresivamente, ambos pueden angustiarse y la separación se hará más difícil aún. Después de lo que pueden ser horas de conflicto, ambos terminan tristes, agotados y

desconectados. Cuando un padre/madre se enoja con su hijo/a, éste puede tener dificultad para separarse y dormirse.

Ningún padre se siente realmente bien consigo mismo o con lo que puede haber hecho a sus hijos en este estado mental de “camino inferior”. Y más aún, cuando los padres/madres no reflexionan sobre sus propias experiencias, pueden retornar una y otra vez al camino inferior. Esto puede deberse, en parte, a que cuando estamos realmente en este estado inferior, es difícil hacernos volver a un estado superior de procesamiento. Reflexionar sobre los orígenes de nuestros temas puede aumentar la comprensión de nosotros mismos y crear una resiliencia que permita minimizar nuestra entrada en el “camino inferior”.

El modo superior de procesamiento usa parte de nuestro cerebro llamado corteza pre-frontal y que está localizada al frente de la parte superior del cerebro; de aquí en más lo llamaremos “el camino superior”. Cuando procesamos en el camino superior, podemos implicar a los procesos reflexivos y racionales de la mente.

Ello sostiene nuestra habilidad para reflexionar sobre las posibilidades y elegir nuestra acción y sus consecuencias. El “camino superior” nos permite hacer elecciones flexibles que sostienen nuestros valores en la educación de nuestros hijos. Esto no significa que no habrá conflictos o que nuestros chicos nunca se portarán mal o estarán descontentos. Significa que podremos elegir cómo responder a sus comportamientos. Tomar el “camino superior” nos da la oportunidad de que nuestra comunicación sea pensada e intencional, que elijamos acciones que sostengan una relación sana y amorosa con nuestros hijos/as.

EL CAMINO INFERIOR

El camino inferior es el que desafía nuestras habilidades parentales. Un tema parental sin resolver puede producir desorganización en la mente de la madre y en sus acciones, lo que puede llevarla a responder con intensidad emocional y poca predictibilidad en las interacciones con sus chicos. Ella puede, aún sin saberlo, comportarse en forma que los asuste o confunda.

TABLA 9. FORMAS DE PROCESAMIENTO

<p>MODO SUPERIOR o CAMINO SUPERIOR</p> <p>Una forma de procesar información que comprende los más altos, racionales y reflexivos procesos de pensamiento. El procesamiento del camino superior permite respuestas atentas, flexibles y un sentido integrativo de auto-conciencia. El camino superior involucra a la corteza pre-frontal en este proceso.</p> <p>MODO INFERIOR, o CAMINO INFERIOR</p> <p>El procesamiento de camino inferior implica la clausura del proceso superior de la mente y deja al individuo en un estado de emoción intensa, reacciones impulsivas, respuestas rígidas y repetitivas, falta de autorreflexión, e incapacidad para tomar en cuenta el punto de vista del otro. Cuando uno está en el camino inferior, el compromiso de la corteza prefrontal cesa.</p>

Imagine que Ud. es un chico de 3 años y medio disfrutando de una salida a la plaza con su mamá, quien ha estado jugando con Ud. y se ha deleitado con su exploración de los juegos de la plaza. Ud. se está sintiendo amado y valorado. Ella le dice que es hora de irse justo cuando Ud. está trepando la escalera del tobogán. Una de las amigas de su mamá pasa por ahí y se ponen a conversar. Después de algunas vueltas más en el tobogán su mamá está todavía charlando y Ud. se dirige al “trepador de sogas”. Ella mira hacia arriba, lo ve e

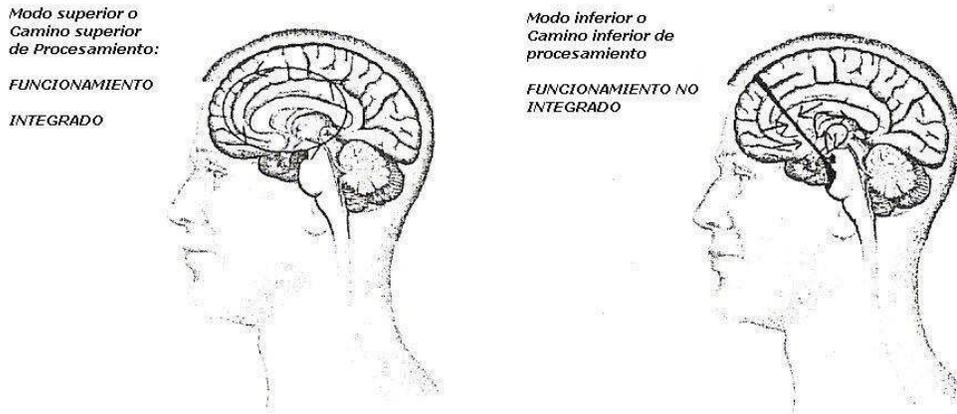


FIGURA 4

instantáneamente se pone furiosa porque está llegando tarde a una cita. Le grita “bájate inmediatamente!”. Ella está agitando su dedo y su cara está enojada y Ud. se pregunta qué le pasó a su mamá que había estado disfrutando con Ud. hasta pocos minutos antes. No queriendo relacionarse con una “mamá mala” Ud. se baja y se esconde en el túnel subterráneo. Su madre lo encuentra y lo tira del brazo hacia fuera tironeándolo fuerte y lastimándolo. Su voz y su expresión facial pasaron de enojo a furia y ella sigue retándolo por “ser malo” y no haber escuchado. Ud. empieza a llorar y trata de empujarla. El enojo de ella aumenta y sigue gritándolo por haberle pegado. Ella lo saca a empujones del túnel e, ignorando sus lágrimas, lo lleva rápidamente hacia el auto mientras le sigue gritando.

Esta súbita reacción de la madre no fue una reacción frente al comportamiento de su hijo sino que vino de sus propios temas. Quizá el darse cuenta de que era tarde para su cita disparó un viejo tema dejado atrás: no ser capaz de establecer sus propios límites. Posiblemente, cuando esta madre era una niña su propia madre no tuvo la capacidad suficiente para responder a sus necesidades. En vez de ser cuidada emocionalmente, ella podría haber cuidado de las necesidades de su madre desatendiendo las propias. Y ahora fue instantáneamente disparada cuando su hijo no estaba atendiendo a su necesidad de llegar a tiempo a su cita.

Cuando los padres tienen temas irresueltos, pueden comportarse de tal modo que asustan o confunden a sus chicos. Hay ejemplos mucho más extremos que éste de experiencias atemorizantes, pero hasta una cara repentinamente enfurecida puede desorientar mucho a un niño pequeño. Un padre o madre que es fuente de alarma está colocando al hijo en una experiencia conflictiva y el niño no le encuentra sentido al comportamiento del padre. Un niño es entonces enfrentado a una paradoja angustiante que no puede resolver: el padre o la madre, a quien tiene que dirigirse para sentirse cómodo, es ahora la fuente de su miedo. El niño está emocionalmente paralizado y confuso y su comportamiento generalmente se deteriora.

Las condiciones que elicitán tales reacciones de “camino inferior” en un padre/madre pueden representar situaciones relacionales o experiencias traumáticas de su propio pasado. Un padre/madre es especialmente

vulnerable a ser disparado y dirigido hacia el “camino inferior” durante muchos momentos cotidianos de la crianza, por ejemplo cuando está respondiendo a un niño/a que pone a prueba sus límites, cuando está atendiendo la angustia del niño o negociando la ida a dormir y otras separaciones.

La experiencia de “camino inferior” tiene cuatro elementos: un disparador, la transición, la inmersión y la recuperación. Los disparadores inician la activación de nuestros temas pendientes o irresueltos. La transición es el sentimiento de estar en el borde, justo antes de entrar de lleno en el camino inferior; esto puede ser brusco o gradual. La inmersión en el camino inferior puede estar llena de emociones intensas incluyendo la frustración y el incontrolable sentimiento de estar atascado en el camino inferior mismo. Este estado de modo inferior excluye el procesamiento más flexible de las partes superiores del cerebro, necesarias para una comunicación empática; por ende, encontrar caminos para recuperarse del camino inferior es un importante desafío para mantener relaciones saludables con nuestros hijos.

TABLA 10. ELEMENTOS DEL “CAMINO INFERIOR”

DISPARADOR: sucesos internos o externos que inician el proceso de “camino inferior”

TRANSICION: Movimiento desde el modo más integrado de procesamiento de camino superior hacia la profundidad del camino inferior

INMERSION: Estar en el camino inferior. Los procesos de camino superior: autorreflexión, armonía, y visión psicológica están suspendidos.

RECUPERACION: El proceso de reactivación del proceso integrativo del “camino superior”. Un alto grado de vulnerabilidad para volver a entrar en el camino inferior puede estar presente durante la recuperación.

Comportamientos de camino inferior frecuentes y no reconocidos por parte de los padres pueden producir directamente miedo y confusión en el niño/a. La madre o el padre a menudo está también confundido cuando experimenta conflicto interno, ambivalencia, o recuerdos emocionales intrusivos que lo llevan a rápidos cambios en sus estados mentales. A veces la figura parental puede desconectarse totalmente de la interacción con su hijo/a en la medida en que es absorbida por su propio proceso interno de respuesta a la angustia, y puede tener dificultad en habérselas tanto con sus propias emociones como con las de su hijo/a. Cuando la madre/ padre está en un camino inferior de procesamiento no puede responder a su hijo/a en forma efectiva. Lo mejor que puede hacer si se da cuenta de su intenso enojo y de su comportamiento agresivo es dejar de interactuar con su hijo/a. Hasta que el padre/madre haya logrado calmarse la situación probablemente empeorará: lo más probable es que el padre siga descontrolándose aún más y que el chico se asuste aún más.

ATASCADO EN EL CAMINO INFERIOR

Dan estaba trabajando con una familia en su consultorio donde el padre tenía abruptos cambios a estados mentales dramáticamente diferentes que ocurrían a menudo cuando se sentía rechazado. Se disparaban especialmente cuando su hija no complacía sus requerimientos. El padre contó que él sentía un “sentimiento loco” como si “algo estuviera por detonar”. Sentía que sus brazos temblaban y una presión en la cabeza y sentía como si fuera a explotar. Decía que sentía como si fuera a perder la cordura, como si estuviera entrando en un túnel, alejándose del mundo y de la gente a su alrededor. En ese momento él había entrado en el

camino inferior y no podía detener el proceso.. El sabía que su cara enojada estaba tiesa y los músculos de su cuerpo duros. A veces solía gritar furiosamente a su hija. Otras veces se llenaba con una rabia que no tenía modo de controlar y podía apretar mucho su brazo o pegarle.

El padre se sentía avergonzado de estos arranques y trataba de negar sus frecuentes y repetidos cambios a este estado temible y lleno de rabia. Su vergüenza le evitaba comprometerse en cualquier proceso reparador con su hija después de tan aterradoras interacciones. Estas desconexiones repetidas sin reparación produjeron en su hija la idea de una relación confusa y poco confiable con su padre. Sus memorias de estas experiencias atemorizantes pueden emerger a medida que crezca y aparecer como cambios repentinos en su propio estado mental: explosiones de ira, o imágenes de su padre enfurecido. Podría tener la sensación general de que cuando necesita algo los otros pueden irritarse o traicionarla. A pesar de que ésta no sea la intención de su padre, esto es parte de lo que está aprendiendo de estas experiencias con él.

¿Por qué este padre actúa así con su hija a quien ama tiernamente?

Cuando el padre era chico, estuvo sometido repetidamente a los estallidos de un padre alcoholizado y furioso, durante los cuales él fue a veces perseguido y golpeado. Su madre estaba deprimida y distante y era incapaz de protegerlo; por lo que él resultó muy expuesto al comportamiento impredecible de su padre.

Cuando adulto, al padre le resulta difícil ser receptivo cuando su hija insiste en hacer las cosas a su manera, como suelen hacer los chicos. Era normal que su hija se irritara con él cuando no obtenía lo que quería. Los chicos lo hacen. Pero él sentía que su comportamiento desafiante era un rechazo personal a él y esta sensación de rechazo desencadenaba una cascada de cambios abruptos en su estado mental y comenzaba a enojarse. Esta era su entrada al procesamiento de camino inferior.

¿Cómo sucede este procesamiento de camino inferior? ¿Cómo un tema irresuelto nos hace tan vulnerables a entrar en el camino inferior? Vayamos tras los pasos del proceso para conocer estos importantes mecanismos de desconexión. La percepción de la irritación de su hija con él induce a un cambio en el estado mental del padre. Este cambio se liga con las representaciones conectadas al ver una cara irritada. Estos enlaces activan una cantidad de temas irresueltos del padre. El significado emocional de ser rechazado y las no integradas memorias implícitas de pasadas experiencias inundaban su mente: el impulso de huir, imágenes de su padre enojado o de su madre deprimida, respuestas emocionales de terror y vergüenza, y sensaciones corporales de tensión y dolor. Estos enlaces se hacen rápidamente, irrumpen en su conciencia sin que se de cuenta de que está recordando algo. Como memorias implícitas, son experimentadas en el aquí y ahora, como parte de su realidad actual, y modulan sus experiencias internas en el camino inferior.

La percepción que tiene el padre del comportamiento de su hija desencadena una cascada automática de memorias implícitas. Esta inundación cambia bruscamente su estado mental. Este cambio súbito puede llevar a una experiencia discontinua del fluir de la conciencia, llamada disociación. Las personas con traumas o pérdidas irresueltos podrían ser especialmente vulnerables a tales cambios abruptos y estar más propensos a entrar en el camino inferior. A veces un cambio tal puede aparecer como la entrada a un estado mental congelado, brumoso. Otras veces, este cambio puede llevar a un repentino arranque de agitación y furia explosiva.

El padre experimentaba una sensación de “perder la cabeza” y un sentimiento de que “estaba por explotar”. Estaba abrumado con recuerdos intrusivos implícitos y súbitamente arrojado a un estado mental de su niñez, lleno de aquellas viejas y demasiado familiares sensaciones de miedo, rechazo, enojo y desesperación. Su sensación de desconexión e impotencia era experimentada como vergüenza.

Interpretaba la irritación de su hija como rabia hacia él y se sentía humillado. Antes de que pudiera deshacerse de esta avalancha de sentimientos, él había entrado en el camino inferior y estaba furioso. Este estado de modo inferior bloquea el procesamiento más flexible de las partes superiores del cerebro. En este estado

disociado, alterado, él se comportaba de un modo –terrorífico para su hija- que nunca hubiera elegido intencionalmente. Estaba, literalmente, fuera de control.

La repetitiva entrada del padre en estos estados mentales infantiles hizo que se convirtieran en parte de su personalidad. Esta desorganización de su experiencia interna modeló directamente las interacciones con su hija, quien a su vez experimentaba la desorganización de su propio mundo interno. Él estaba atascado en el camino inferior.

ENCONTRANDO UNA SALIDA

Este padre estaba imposibilitado de comprender por qué se comportaba de esa forma tan atemorizante con su pequeña hija. Al comienzo de su terapia le fue difícil admitir que esas interacciones con su hija ocurrían realmente. Después de escuchar una breve explicación de los procesamientos de camino inferior y superior, empezó a poder reflexionar sobre sus propios procesos internos desde un lugar más objetivo, más “distante”. Esta distancia le dio una sensación de seguridad y pudo superar los sentimientos de culpa y vergüenza que le habían impedido anteriormente reflexionar sobre los temas que podían haber estado en la raíz de su áspero y agresivo comportamiento hacia su hija. Con este nuevo encuadre pudo trabajar en su terapia hacia la sanación de su pasado.

Lo que surgió de este trabajo fue la historia de su padre alcohólico abusador y las experiencias con su hija. Aunque la historia se hizo coherente con el tiempo, primero apareció en forma de capas de sentimientos e imágenes confusos y a menudo atemorizantes. Entender cómo la memoria implícita puede permanecer totalmente intacta ante un procesamiento explícito dañado, proveyó un marco significativo para sostener su progreso hacia una historia coherente. La única explicación para él hasta ese punto, era que él era propenso a volverse loco con ataques de rabia.

Con una comprensión del cerebro, la memoria y los estados de camino inferior pudo ver que, de hecho, su cerebro estaba interrumpiendo una crucial función autorreflexiva. Al entender cómo las regiones pre-frontales permitían las respuestas flexibles del procesamiento de camino superior, pudo entender que “volverse loco” significaba, en realidad, estar desconectado de la parte de su cerebro capaz de hacer elecciones racionales, pensantes y flexibles, perder el acceso a un pensamiento claro y estar realmente atascado

Con este conocimiento pudo comenzar a darle sentido a sus experiencias. La información autobiográfica tuvo que ser ligada a sus experiencias del presente para crear una historia coherente a partir de sus experiencias internas e interpersonales. Su historia reveló que el terror era parte tanto de su presente como de su traumático pasado.

RESOLUCIÓN DEL TRAUMA Y LA PÉRDIDA

Nuestras experiencias infantiles pueden haber implicado trauma y pérdida en alguna forma. La resolución del trauma y la pérdida requieren comprender el camino inferior y su conexión con modelos de experiencias del pasado. El pasaje de temas irresueltos de generación en generación produce y perpetúa un sufrimiento emocional innecesario. Si nuestros propios temas quedan irresueltos, hay una enorme posibilidad de que la desorganización en el interior de nuestras mentes pueda crear desorganización en la mente de nuestros hijos.

Es importante reconocer que cada uno de nosotros puede tener temas pendientes que crean vulnerabilidades y que pueden no hacerse visibles hasta que no criamos o trabajamos con chicos. Nuestra entrada en el cami-

no inferior puede poner en evidencia nuestros temas pendientes, así como nuestros traumas y nuestras pérdidas irresueltas. A pesar de que la mayoría de los padres entran a veces en el camino inferior, el trauma o la pérdida irresueltas harán más probable que estos estados ocurran con mayor frecuencia y mucha mayor intensidad.

Cuando cuidamos niños, es inevitable que nuestros propios temas pendientes sean activados en nuestras mentes. Aunque no estemos totalmente inmersos en el procesamiento del camino inferior, en el que el pensamiento racional está a menudo interrumpido y las emociones intensas nos inundan y bombardean como un tsunami, los temas pendientes pueden dificultarnos el pensar con claridad. Pueden influir en nuestras percepciones, alterar nuestro proceso de toma de decisiones y obstaculizar la comunicación colaborativa con nuestros hijos. Las interacciones del camino inferior repetidas y no reparadas pueden perjudicar el ABC del apego. Los chicos necesitan que *sintonicemos* con ellos para adquirir el *balance* psicológico que les permite crear una mente *coherente*. La coherencia es el estado mental en el cual el mundo interno puede adaptarse a un mundo externo de experiencias siempre cambiantes. La coherencia posibilita un sentido emergente de estar conectado a uno mismo y a los otros. Las experiencias de camino inferior, a menudo generadas por temas pendientes e irresueltos, pueden desconectar a los padres de las partes de sus cerebros que, precisamente, posibilitan una comunicación en sintonía. En ese momento los chicos no experimentan sintonía y no pueden pasar a lograr balance o coherencia.

Los temas *irresueltos* involucran al trauma y la pérdida y pueden crear más confusión que los temas pendientes. ¿Cómo puede Ud. acercarse a estos temas irresueltos? Si al pensar en pérdida y trauma se encuentra desorientándose o desorganizándose, Ud. podría desear reflexionar sobre aquellos hechos y considerar cómo han impactado en su vida, en sus relaciones y en las elecciones que ha hecho. Comience asumiendo que Ud., y sus padres, han hecho lo mejor que han podido, dadas las circunstancias de su vida. En vez de avergonzarse y juzgarse sea amable con Ud. mismo. Respete sus sensaciones corporales, sus emociones y las imágenes que vengan a su mente. Sanar el trauma y la pérdida irresueltas requiere paciencia, tiempo y sostén. Si Ud. experimenta la falta de resolución como una desorganización que a veces implica emociones intensas, pensamiento confuso, poca habilidad para expresarse a otros, aislamiento social, un profesional competente puede proveer el soporte necesario para guiarlo en su proceso de sanación.

Nadie atraviesa la vida sin experiencias de pérdida. El duelo por la pérdida de un ser querido es una de nuestras experiencias inevitables. El duelo sano es un proceso normal. Nos permite reorganizar la relación con nuestro ser querido después de su muerte. Seguir preocupándonos o pensando en nuestro ser querido muerto puede ser parte de un duelo sano. No obstante, no se espera que nuestro cuerpo y nuestra mente estén duelando para siempre. Una pérdida irresuelta puede mostrarse como permanentes pensamientos y sentimientos intrusivos sobre nuestro ser querido mucho tiempo después de su muerte. El duelo demorado o patológico puede implicar largos períodos de luto que no parecen llegar a resolverse. El duelo puede comprender prolongados períodos de aislamiento social y dificultades en el funcionamiento cotidiano, debido a la naturaleza intrusiva, persistente y desbordante de las pérdidas irresueltas. Si con la autorreflexión continuada o la participación en grupos de autoayuda sobre duelo, no llega a obtener alguna sensación de resolución, será útil el consejo de un profesional.

Es importante recordar que los niños siempre responden con sentimientos de dolor cuando experimentan pérdidas. Ayudar a su hijo a procesar estos sentimientos puede ayudarlos a dar sentido a estas experiencias, de modo que no sigan teniendo una influencia disruptiva en su vida. Un chico puede experimentar dolor no sólo por la muerte de un ser querido, sino también en muchas otras ocasiones que pueden no impactarle a Ud. de la misma manera. La pérdida de alguien que lo cuidaba, un cambio en la disponibilidad de los padres cuando hay un divorcio o hasta la mudanza a una casa nueva pueden ser cambios significativos para un chico y a menudo sumergirlos en una sensación de pérdida. Un padre/madre puede ayudar a su hija/o a darle

sentido a estas experiencias contándole la historia de los sucesos desde la perspectiva de la experiencia del niño/a. Cuando Ud. le vuelve a contar la historia, asegúrese de focalizar en los sentimientos de su hijo y no en los suyos, o en el modo en que a Ud. le gustaría que sintiera su hijo/a.

Cuando Ud. refleja la experiencia subjetiva de sus hijos, ellos pueden procesar mejor la pérdida. Las verbalizaciones reflectivas pueden ser muy útiles. Si su hijito/a tiene un cambio de niñera Ud. puede decir: "Ana te cuidó desde que eras un bebé. Seguramente vos no querías que se fuera. ¿Todavía te gustaría verla todos los días?"

O después de un divorcio: "Apuesto a que es duro cuando Mamá y Papá viven en casas diferentes y tú no puedes ni decidir dónde quieres dormir. ¿Qué es lo más duro para ti desde que mamá se divorció? O cuando la familia se muda a una nueva casa: "Puede ser difícil acostumbrarse a vivir en una nueva casa. ¿Qué extrañas más de la vieja casa?" A los chicos les hace mucho bien cuando usamos experiencias concretas, como hacer libros y dibujos, para ayudarlos a procesar sus experiencias.

Una madre o un padre pueden ayudar a su hijo a darle sentido a las experiencias de pérdida que lo confunden y atemorizan. Lo que podríamos considerar insignificante puede ser muy importante para nuestro hijito/a. La historia siguiente es un ejemplo de cómo una experiencia de un niño puede ser muy diferente de la de su padre.

Un papá fue a la casa de muebles infantiles, con su hijo de tres años y medio, a comprar un colchón para su bebé que estaba por nacer. Los dos estaban disfrutando de la experiencia compartida y el chico se sentía grande. El papá llevó el colchón hasta el auto, justo a la entrada, pensando que su hijo estaba detrás de sí. Puso el colchón en el auto y se dio vuelta para ayudar al hijo a subir al auto. Por un momento el chico perdió de vista a su padre porque el colchón bloqueaba su visión y quedó parado de espaldas a su papá con los ojos llenos de lágrimas. El chico no había visto a su padre poner el colchón en el auto y pensó que lo había dejado solo en el negocio. El padre le reaseguró que nunca lo hubiera dejado solo y que de hecho él había estado allí todo el tiempo. Cuando llegaron a casa, el niño contó a su mamá cómo su papá "lo había dejado solo en el negocio". Ella escuchó cuidadosamente los hechos y las experiencias de ambos y volvió a contar la historia a su hijo, que estaba ansioso por dar sentido a esta experiencia traumática.

Después de que le contó la historia varias veces, el chico pareció más estabilizado y el problema parecía resuelto. La madre concluyó con la afirmación: "Si alguna vez tienes dudas sobre lo que pasó, siempre puedes preguntarme". Más tarde, cuando la mamá y el niño estaban jugando juntos el chico la miró y le preguntó: "¿Papá realmente me dejó solo en el negocio?". Todavía estaba procesando el sentimiento de abandono, aunque sólo había perdido de vista a su papá por dos minutos y su papá no lo había dejado realmente.

Los niños necesitan tiempo para procesar sus sentimientos y darle sentido a sus experiencias. La angustia de este chico durante aquellos breves minutos creó un estado emocional de abandono y terror que impactaron poderosamente en su mente. Al volver a contar la historia, chequeando con el niño después de la experiencia atemorizante y dejando la puerta abierta para posteriores comunicaciones, los papás/mamás pueden ayudar a sus hijos a darle sentido a una experiencia perturbadora.

JUNTANDO LAS PIEZAS

Cuando los hechos traumáticos no se han resuelto, siguen impactando en nuestra vida cotidiana. Existiendo trauma irresuelto, puede haber un amplio espectro de modos en los cuales experiencias insoportables siguen influyendo en su presente. Por ejemplo, al reflexionar sobre sentimientos de haber sido amenazado o asustado, usted puede sentir que lo inundan sus emociones o que sus pensamientos se ensombrecen. Esto puede

ser un signo de falta de resolución. La falta de resolución puede también manifestarse en el aislamiento de la memoria implícita respecto de la explícita. Los varios elementos del proceso implícito, incluyendo emociones, impulsos, percepciones y quizá sensaciones corporales, pueden dominar su conciencia sin el sentimiento de que Ud. está recordando algo. Estos elementos de la memoria implícita son reactivaciones de una experiencia pasada. Pueden hacerlo sentir como si Ud. estuviera teniendo una experiencia insoportable totalmente completa. Esto se llama un “flashback”. O puede haber intrusión sólo de algunos elementos fragmentados de experiencias pasadas que no tienen el sentido de un hecho completo. Intrusiones de trozos desconectados de percepciones (como imágenes sin sonidos), sensaciones corporales (dolor en un miembro), emociones intensas (temor o rabia) e impulsos a la acción (como congelarse o huir) pueden irrumpir en su conciencia. Le pueden dar a Ud. la sensación de que no son parte de su memoria, de algo de su pasado, pero ciertamente pueden ser elementos de recuerdos “sólo implícitos”.

En los traumas irresueltos podemos experimentar ambas cosas: recuerdos “sólo implícitos” y fragmentos de recuerdos explícitos que no han sido consolidados en una historia de vida coherente. Los recuerdos explícitos le darán a Ud. la sensación de un hecho pasado recordado. Si son autobiográficos, le darán también una sensación de self y de tiempo. Podemos experimentar estos recuerdos explícitos no integrados como trozos o piezas de nuestro pasado que aún no entran en un cuadro narrativo mayor de nuestras vidas. Las narrativas de nuestra vida emergen a medida que nuestro procesamiento explícito integra la vasta colección de elementos de memoria en la historia de nuestras vidas. El reflexionar sobre estos elementos de la memoria es crucial para resolver estos fragmentos desconectados de nuestros traumas pasados y entretejerlos en una historia de vida coherente.

Como la reflexión a menudo se suspende cuando estamos en el camino inferior, podemos necesitar primero mejorar nuestras habilidades de recuperación después de una experiencia en el camino inferior antes de profundizar nuestra auto-comprensión. A medida que pasa el tiempo, tales reflexiones pueden ser más factibles en los momentos de transición hacia el camino inferior y aún quizá en el mismo camino inferior. Algunas personas describen que son capaces de observarse a sí mismos como desde una distancia aunque no puedan cambiar su comportamiento mientras están en el camino inferior. El ser capaz de adquirir esta postura observadora es un importante comienzo para liberarse de la prisión en que puede convertirse la inmersión en el camino inferior.

Nuestras instintivas respuestas de supervivencia, pelear, huir o congelarse, pueden ser activadas en el camino inferior y dominar nuestro comportamiento. La respuesta del cuerpo puede revelar estos viejos reflejos instintivos en modelos automáticos de respuesta, como músculos tensos en la ira, impulso de salir corriendo en el miedo, o una sensación de estar entumecido e inmovilizado. Ser conscientes de nuestras sensaciones corporales es un primer paso hacia la comprensión de la experiencia en el camino inferior. Hacer un esfuerzo consciente por alterar nuestras sensaciones corporales en el camino inferior puede ayudar a liberarnos de la prisión de estos reflejos arraigados. El cerebro mira al cuerpo para saber cómo se siente y evaluar el significado de las cosas; así, el ser conscientes de nuestras reacciones corporales puede ser un medio directo y efectivo para lidiar con la inmersión en el camino inferior.

Cambiar el impacto del camino inferior en nuestras vidas puede requerir familiarizarse con los orígenes de estas experiencias y permitir que nuestras mentes profundicen en las capas de significados personales que los rodean. Por ej. para algunos, la experiencia de haber sido mal interpretados o ignorados puede evocar un sentimiento repentino de vergüenza, con una sensación de “agujero en el estómago” y la tendencia a apartarse de la mirada directa. Entender el disparador de ese camino inferior, de ese estado de vergüenza, sería importante para liberarnos de repetir tales inmersiones. Para otros, el ser ignorados les puede evocar una emoción de enojo que puede provocar una transición a un estado de furia de camino inferior del que puede resultar difícil recuperarse. Es crucial entender los disparadores específicos y cómo evocan respuestas emo-

cionales particulares para dar sentido a estas experiencias y dar, entonces, soluciones a temas tan sensibles en nuestra vida.

Conocer el cerebro puede permitir a algunos cambiar del auto-enjuiciamiento a la auto-comprensión. Nuestra habilidad para entrar en estos estados de autorreflexión requiere a menudo de períodos de soledad que pueden ser muy difíciles de lograr para los padres/madres de niños pequeños. Pueden ser beneficiosos aún pocos y breves momentos de reflexión al final del día o contar a un amigo la historia de nuestras experiencias, especialmente aquéllas con contenido emocional. Después de un altercado en el que Ud. se sintió frustrado por el comportamiento de su hijo y por sus propias reacciones a tal comportamiento, Ud. podría querer preguntarse, “¿Por qué hice lo que hice?” “¿Por qué pensé que mi comportamiento podría llevar a un cambio positivo en mi hijo?” Esta clase de preguntas puede ayudarlo a desarrollar reflexiones mayores. Tales experiencias reflexivas conscientes nos permiten juntar elementos de nuestros mundos internos que pueden haber estado disociados durante décadas. Un encuadre para comprender el cerebro y la mente puede profundizar nuestros procesos autorreflexivos.

La conciencia corporal y la autorreflexión pueden ser seguidas por otras experiencias que amplían el proceso de sanación. Escribir en un diario puede ser integrativo y sanador. Haber confiado en que otros pueden soportar ser testigos de nuestro dolor y nuestras luchas puede también dar un nuevo sentido de claridad y coherencia a nuestras vidas.

¿Cómo comienza Ud. su proceso de sanación? Puede comenzar escribiendo o conversando acerca de sus memorias con un adulto confiable que pueda sostener su crecimiento en este proceso. Los chicos pueden resultar sobrecargados por las experiencias de los padres, y no es su rol ser su soporte emocional. Si los traumas fueron tempranos, intensos y repetidos, probablemente la asistencia profesional será una parte importante de su viaje hacia la sanación y la creación de una historia de vida coherente. Tanto la resolución del trauma como la de la pérdida son importantes para su vida y la de sus hijos. No se paralice por su miedo a enfrentar sus temas irresueltos. Ud. ya no debe estar controlado por ellos y ellos no pueden seguir impactando en la vida de sus hijos.

EJERCICIOS

1. Reflexione sobre las veces en que Ud. ha entrado en estados de camino inferior con sus hijos/as. ¿Cómo ha actuado Ud. en esas ocasiones? ¿Cómo han respondido sus chicos cuando Ud. estaba en el camino inferior? ¿Puede Ud. reconocer la sensación de cuando está dejando el camino superior? Conocer sus disparadores y poder reconocer cuándo Ud. está ingresando en el camino inferior son los primeros pasos para cambiar la forma en que ellos pueden estar influyendo en su vida y en el modo de relacionarse con sus hijos/as.
2. ¿Hay particulares interacciones con sus hijos que frecuentemente lo llevan a un estado de camino inferior? Puede haber temas recurrentes que lo pueden habilitar para comprender sus experiencias con el camino inferior. ¿Qué interacciones con sus hijos lo llenan de emociones intolerables como miedo, rabia, tristeza o vergüenza? Para algunos, sentirse abandonados o invisibles los lleva cerca de la transición al camino inferior. Para otros, el sentirse incompetentes los vuelve “locos”. ¿Qué temas actúan como disparadores y lo llevan al borde? Trate de profundizar la comprensión de ese tema de su vida. ¿Qué elementos de ese tema personal hacen especialmente difícil volver al camino superior?
3. Si Ud. ya ha alcanzado el camino inferior la autorreflexión puede ser difícil. Si es posible, apártese de la interacción con sus hijos/as. Mueva su cuerpo, estírese, camine. Observe su respi-

ración. Cuando comience a calmarse observe sus sensaciones internas y sus interacciones interpersonales. Puede encontrar útiles algunas técnicas de “diálogo interno” para ayudarlo a disminuir la intensidad de sus sentimientos y conductas. “Necesito calmarme” “Estoy en el camino inferior y estos sentimientos e impulsos no son confiables” “Necesito un corte ya mismo. No lloves esto más lejos...Haz una pausa.” Aún cuando estas estrategias no lo lleven a una recuperación inmediata, a menudo lo pueden ayudar a reducir el impacto destructivo de los caminos inferiores sobre sus hijos/as y sobre el sentido del self. Eventualmente la conversación con Ud. mismo y la misma observación reflexiva sobre el camino inferior lo pueden ayudar a disminuir su intensidad y duración y facilitar un gradual pero más confiable camino a la recuperación. Con la reflexión y el insight Ud. tiene la libertad de limitar el impacto negativo del camino inferior, eligiendo un nuevo juego de respuestas flexibles.

4. Considere la posibilidad de cambiar los modelos del pasado. Cuando un asunto es activado y Ud. está por pasar al camino inferior sea consciente de que es posible un sendero alternativo. Respire. Cuente hasta diez. Pare y tómese un vaso de agua. Salga de la situación tomándose un descanso o una “pausa emocional”. Ahora que Ud. ha establecido alguna distancia, reflexione sobre lo que está pasando. Permitase ver las raíces en el pasado que lo han llevado a las respuestas presentes. Ud. ya no necesita seguir esos senderos anticuados. Ud. puede elegir no repetir los viejos modelos. ¿Cómo podría Ud. responder diferente la próxima vez?

LA CIENCIA A ESCENA

EL CEREBRO EN LA PALMA DE SU MANO

Entender cómo la mente es capaz de funcionar como un sistema integrado que logra un equilibrio entre el cuerpo y el cerebro y en conexión interpersonal con otros, requiere que examinemos en profundidad cómo la mente emerge de procesos neurofisiológicos y de interacciones sociales. Como hemos visto, la perspectiva de la neurobiología interpersonal nos permite ver a la mente como un proceso que abarca el flujo de energía e información. Este flujo está determinado por las conexiones entre neuronas dentro del cerebro así como por la comunicación entre las personas. En la comunicación contingente; se logra una sensación de equilibrio entre la creación neural interna de un self y las respuestas externas del mundo social. Pero ¿cómo hace realmente el cerebro para lograr alguna forma de balance dentro de sí mismo, con el cuerpo en su totalidad y con el entorno social?

Para comenzar a responder a esta pregunta podemos mirar en profundidad cómo la anatomía del cerebro, su estructura, está relacionada con lo que hace, con su función. Los últimos descubrimientos provenientes de la neurociencia revelan una apasionante visión de la relación entre la estructura del cerebro y su función. A pesar de que el cerebro es muy complejo, con sus billones de neuronas y sus trillones de interconexiones como telarañas, podemos realmente tener una idea de cómo emergen los procesos mentales de esta complejidad neuronal mirando a la arquitectura general del cerebro.

El modelo siguiente ha sido útil para que tanto los profesionales como los padres, puedan acceder a un mapa del cerebro y a cómo se crean los procesos de la mente. Es especialmente útil para mostrar cómo la mente crea el camino superior en los estados integrados y el camino inferior en los estados mentales desintegrados, disociados.

Si Ud. toma su dedo pulgar y lo dobla hacia su palma y cierra sus dedos por encima, tendrá un modelo general del cerebro sorprendentemente exacto. Podemos crear un modelo, como lo hacen muchos neurocientíficos, dividiendo al cerebro en tres grandes áreas (el modelo del "cerebro trino" de Paul MacLean) y explorar algunas de las interrelaciones entre estas regiones separadas anatómicamente pero interconectadas funcionalmente: el tallo cerebral, las regiones límbicas y la corteza.

Sostenga su puño de modo que las uñas queden en frente de Ud. Las uñas de los dos dedos del medio están de trás de los ojos en esta cabeza imaginaria. Las orejas salen de los lados, la parte superior de la cabeza está en la parte superior de sus dedos doblados, la parte posterior de la cabeza corresponde a la parte posterior de su puño, y el cuello está representado por su muñeca. El centro de su muñeca representa su médula espinal saliendo de atrás. El centro de su palma simboliza el tallo cerebral que emerge de la médula. El tallo cerebral, el área inferior del cerebro, es la parte más vieja en términos evolutivos y es llamada a veces el cerebro primitivo o reptil. Es la parte del sistema nervioso que toma nota del mundo exterior por medio de las sensaciones que vienen del cuerpo mismo y del sistema perceptual (excepto el olfato) y juega un rol importante en la regulación de los estados de sueño y vigilia. Es también importante al mediar en los más importantes reflejos de supervivencia: pelea, huida o congelamiento.



FIGURA 5

Si Ud. levanta sus dedos y deja ver el pulgar doblado en su palma, Ud. estará mirando el área de su modelo cerebral que simboliza las estructuras límbicas, las que median la emoción y generan estados motivacionales. Estas cruciales funciones límbicas influyen en los procesos cerebrales de principio a fin. La emoción no se limita a estos circuitos límbicos sino que parece influir virtualmente en todos los circuitos neuronales y los procesos mentales que emergen de ellos. Las estructuras límbicas tienen orígenes evolutivos similares y neurotransmisores similares. Su influencia es tan extensa que los científicos han tenido dificultad en identificar claramente el comienzo y el fin de su estructura como sistema. Por estas razones, muchos científicos modernos están buscando otro término, que no sea “sistema”, para estas regiones límbicas. Gran parte del cerebro está dividido en dos hemisferios y muchas estructuras, como el hipocampo, están localizadas en ambos hemisferios. A fin de simplificar este modelo, nos referiremos al hipocampo más que a hipocampo derecho o izquierdo aún cuando debe haber una diferencia funcional en el tipo de procesamiento efectuado en cada lado

Cuando un científico dice que una estructura particular del cerebro *media* una función, por ej. el hipocampo media la memoria explícita, significa que diversos estudios han sugerido que para que ocurra esa determinada función (memoria explícita) una estructura intacta y sana (el hipocampo) juega un rol esencial. Jugar un rol significa a menudo que el procesamiento neuronal de esa región es tanto un ladrillo esencial (como el procesamiento visual del contraste luz/oscuridad) o un proceso global (como la percepción de un objeto). Puede también significar que la región está llevando a cabo una función integrativa esencial, reuniendo los procesa-

mientos neurales de otras regiones en un todo funcional. Como veremos, las estructuras límbicas con frecuencia son esenciales de esta manera integrativa.

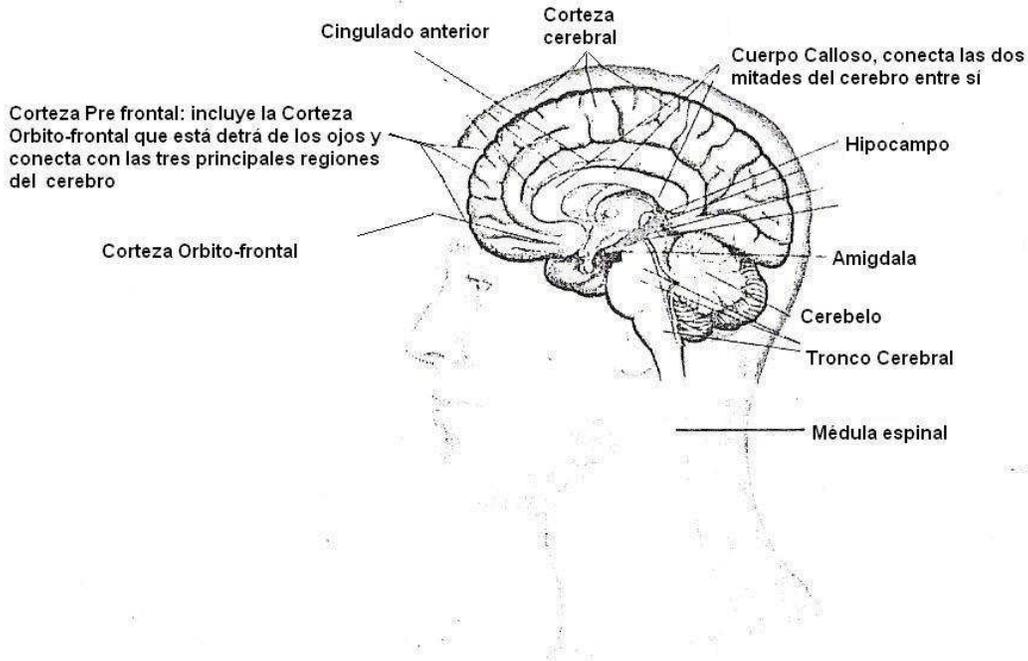


Figura 6.- Diagrama del cerebro humano visto desde el medio hacia la derecha. Algunas de las principales áreas del cerebro están indicadas, incluyendo el tronco cerebral, las áreas límbicas (Amígdala, Hipocampo, Cingulado anterior), y la Corteza Cerebral (con las regiones prefrontales que incluyen la Corteza Pre-Frontal que también está considerada como una estructura límbica).

* El área sombreada representa el lugar donde debería estar el hipocampo sobre otro lado del tronco cerebral en este diagrama. A la cabeza del hipocampo está el procesador emocional que llamamos la amígdala. Ambas estructuras son parte del lóbulo temporal medio.

Para quienes están criando niños es especialmente importante conocer varias regiones del sistema límbico: el hipocampo, la amígdala, el cingulado anterior, y la corteza orbito-frontal. Juntas, estas estructuras permiten a la mente llevar a cabo importantes funciones que posibilitan a una persona crear equilibrio en el cuerpo, adaptarse a conjuntos cambiantes de demandas del medio y crear conexiones significativas con otros. Nuestra hipótesis es que a través de las relaciones de apego, las conexiones del hijo con la madre, estas estructu-

ras alcanzan un nivel de funcionamiento integrativo dentro del cerebro que posibilita que el niño pueda prosperar.

Nos hemos topado con el hipocampo en el capítulo 1, sobre la memoria. En este modelo manual el hipocampo es el segmento medio de su pulgar. El hipocampo sirve como un mapeador cognitivo, creando conexiones entre diversos inputs neuronales distribuidos por todas partes que son importantes para la integración de una cantidad de procesos que dan lugar a la memoria explícita, factual y autobiográfica.

La amígdala es el nudillo antes del segmento medio de su pulgar, al final del hipocampo, y se ubica más profundamente en el cerebro mismo. La amígdala es importante para el procesamiento de una cantidad de emociones, especialmente el miedo. “Procesar” significa ambas cosas: generar el estado emocional interno y su expresión externa así como hacer posible la percepción de tales estados en la expresión de los otros. Por ej. la amígdala tiene células de reconocimiento de caras que se activan en respuesta a caras emocionalmente expresivas. La amígdala es uno de los muchos importantes centros de evaluación del cerebro, que evalúan el significado de los estímulos que llegan. La investigación sobre esta importante área reveló que la amígdala influye en una “vía rápida” del enfoque perceptual, en el cual la conciencia es salteada para alertar rápidamente al sistema perceptual para que incremente la atención sobre aspectos amenazantes del entorno. Una “vía lenta” también existe, en ella los estados emocionales tales como miedo son señalizados a los mecanismos de procesamiento conciente del neocortex superior. Este dispositivo nos hace capaces de sentir el peligro y actuar rápidamente sin esperar a que se active el procesamiento de nuestra mente conciente, que es más lento.

En nuestro modelo manual, el cíngulo anterior es el último segmento del pulgar. En el cerebro mismo, el cíngulo anterior se sitúa sobre el cuerpo calloso, las bandas de tejido que conectan el hemisferio izquierdo con el derecho. Algunos consideran a esta región como el jefe de operaciones del cerebro. Ayuda a coordinar lo que hacemos con nuestros pensamientos y con nuestros cuerpos. “Distribuye los recursos atencionales”, es decir que determina a qué le prestamos atención. El cíngulo anterior también incorpora datos del cuerpo, un proceso importante en la creación de la emoción.

El circuito límbico afecta directamente el funcionamiento de una estructura importante del cerebro que no se localiza con facilidad en nuestro modelo de la mano: el hipotálamo. El hipotálamo es un centro neuroendocrino crucial del cerebro que pone en marcha secreciones hormonales y flujos neurotransmisores comprometidos en la coordinación de muchas funciones cerebro-cuerpo, incluidas las experiencias de hambre y saciedad, y la respuesta al stress. Igualmente difícil de localizar en nuestro modelo es el cerebelo, que se sitúa en la parte posterior de nuestra mano, donde se une a la muñeca. El cerebelo es importante para el equilibrio físico y también juega un papel importante, y recientemente descubierto, en el procesamiento de la información. El cerebelo también manda fibras inhibitorias GABA (gamma amino butyric acid), que calman la irritabilidad emocional, al hipotálamo y a las estructuras límbicas. Es importante destacar que se ha demostrado que el trauma infantil y el abandono afectan negativamente el crecimiento de estas fibras calmante GABA, y también inhiben el crecimiento del cuerpo calloso y del cerebro en su totalidad.

La corteza órbita-frontal, la última de las estructuras límbicas en nuestro modelo, está ubicada en la tercera de las áreas principales del cerebro, el neo-cortex, que en nuestro modelo de la mano está representada por sus dedos cerrados sobre su pulgar. También conocida como corteza cerebral o cortex, esta región se sitúa en la parte superior del cerebro y es considerada, generalmente, como el centro de las funciones cerebrales más evolucionadas: el pensamiento abstracto, la reflexión, la conciencia, que distinguen a los seres humanos de los otros animales. La corteza tiene un número de lóbulos que median distintas funciones: el procesamiento visual, el procesamiento auditivo y la acción motriz. En el ser padres está especialmente comprometida la parte frontal de la neocorteza llamada lóbulo frontal. Representada por la parte delantera de sus dedos desde el segundo al último nudillo hasta sus uñas, el lóbulo frontal media los procesos de razonamiento y asocia-

ción. La parte delantera del lóbulo frontal es llamada corteza prefrontal y está simbolizada por la parte de sus dedos desde los últimos nudillos bajando hasta sus uñas.

Las dos áreas principales de la corteza prefrontal son las laterales, llamadas corteza prefrontal dorsal lateral y la parte media llamada corteza órbito-frontal. La corteza prefrontal dorsal lateral, simbolizada por los últimos segmentos de sus dedos de afuera, son los centros de la memoria de trabajo —el pizarrón de la mente- que nos permite recordar el tiempo suficiente un número de teléfono para marcarlo, o una oración para decirla y recordar lo que se dijo.

La corteza órbito-frontal se llama así porque está detrás de las órbitas o cuencas de los ojos. En el modelo de la mano, los dos dedos del medio desde los último nudillos hasta sus uñas representan la corteza órbito-frontal. Algunos neurocientíficos agrupan a la corteza órbito-frontal con la región anatómicamente conectada con ella: el cíngulo anterior. Los estudios de J.Douglas Bremner y otros han revelado, por ejemplo, que el cíngulo anterior y la corteza órbito-frontal funcionan como un circuito que puede resultar muy dificultado en sus interacciones con el hipocampo y la amígdala en los trastornos de stress post-traumático. Como veremos, es esencial la coordinación de la corteza órbito-frontal con estas otras estructuras límbicas para un funcionamiento flexible.

En su modelo de la mano, note cómo sus dos uñas del medio: la corteza órbito-frontal conectada por supuesto a su neocorteza (dedos), también se ubica en la aparte superior de las otras estructuras límbicas (su pulgar) y tocan el tronco cerebral mismo (su palma). ¡Esta posición anatómica en su mano es la misma que en el cerebro real! La corteza órbito-frontal es la única área del cerebro que está a una sinapsis de distancia con las tres áreas principales del cerebro. Manda y recibe neuronas hacia y desde la corteza, las estructuras límbicas y el tallo cerebral, integrando estas tres áreas en un todo funcional. Esta posición única le da un rol esencial en la integración del complejo sistema del cerebro. La corteza órbito-frontal es la última zona neuronal de integración y convergencia del cerebro.

Se cree que una de las muy importantes funciones de la corteza órbito-frontal es regular el sistema nervioso autónomo (SNA), la rama de nuestro sistema nervioso que regula funciones corporales como el ritmo del corazón, la respiración y la digestión. Tiene dos ramificaciones: el simpático que es como un acelerador y el parasimpático que se parece a un sistema de freno. Los dos sistemas están regulados para mantener el equilibrio del cuerpo, listo para responder con un aumento de la activación simpática frente a una amenaza por ejemplo, y capaz de calmarse cuando el peligro pasa. La habilidad para una autorregulación equilibrada puede depender de la capacidad de la región órbito-frontal para actuar como una especie de embrague emocional, balanceando el acelerador y el freno del cuerpo.

La corteza órbito-frontal también ayuda a regular al hipotálamo, el centro neuroendócrino del cerebro que envía hormonas al cuerpo. Más aún, los estados de alerta y excitación emocional, mediados por las estructuras del tallo cerebral como la formación reticular, están bajo la influencia directa de la corteza órbito-frontal.

Es de notar que la región órbito-frontal se expande sobre el lado derecho del cerebro. Muchas de estas funciones reguladoras refieren a los mecanismos de respuesta del individuo al stress, que también han sido ligados a una función predominantemente del hemisferio derecho. Podemos ver por qué la región órbito-frontal ha sido llamada el “director ejecutivo en jefe”, porque ayuda a mantener el equilibrio en el cuerpo y la mente a través de la integración de las tres áreas principales del cerebro y también las coordina con los estados metabólicos del cuerpo como un todo.

La región órbito-frontal es particularmente relevante para los padres, ya que integra muchos aspectos del cerebro, centrales para un buen funcionamiento mental y emocional, además de regular al cuerpo a través del sistema nervioso autónomo. La corteza órbito-frontal, además de regular al cuerpo a través del sistema nervioso autónomo, está también involucrada en la regulación de la emoción y en la comunicación interpersonal

sintónica, a menudo con la participación del contacto visual. Junto con el cíngulo anterior y las regiones estrechamente relacionadas, parece jugar un rol crítico en la cognición social —la capacidad humana de sentir las experiencias subjetivas de los otros y comprender las interacciones interpersonales. Estudios recientes han sugerido que esta región es crucial para el desarrollo de la conducta moral. La corteza órbito-frontal también tiene que ver con la flexibilidad de las respuestas, con la habilidad de incorporar datos, pensar acerca de ellos, considerar las distintas opciones de respuesta y producir, entonces, la adecuada. Finalmente, se cree que la corteza órbito-frontal es esencial para la conciencia de sí mismo y la memoria autobiográfica.

La corteza órbito-frontal es la parte “más alta” del sistema límbico y la parte más “límbica” de la neo-corteza. Es el punto final del “input” desde el sistema nervioso autónomo del tallo cerebral, que registra y controla las funciones corporales. Desde esta posición anatómica única, logra funciones integrativas neuronales que son cruciales. A nivel de las estructuras límbicas, junto con el cíngulo anterior, es parte de un extenso circuito pre-frontal. Esta región pre-frontal permite que la atención se organice junto con los complejos procesos autobiográficos, sociales, corporales y emocionales bajo la jurisdicción órbito-frontal. La corteza órbito-frontal al interconectar con el hipocampo, permite el procesamiento de extensivos mapas cognitivos de contexto y de memoria para crear el procesamiento explícito autobiográfico. Al conectar con el procesamiento emocional central de la amígdala de respuesta rápida, la corteza órbito-frontal ayuda a moldear nuestros estados emocionales. Finalmente, la corteza órbito-frontal ayuda a coordinar nuestros propios estados con los de los otros. De este modo, esta región integradora es la puerta entre la conexión interpersonal y el equilibrio interno.

Como mínimo, permanecer en el camino superior requiere que las funciones prefrontales integradoras estén creando un flujo de procesos internos e interpersonales que permiten el logro de un funcionamiento flexible, estable y adaptativo. “Mantenerse entero” puede depender, literalmente, de la habilidad de nuestro cerebro para integrar sus funciones. Una región órbito-frontal bien afinada que interconecta con todas las áreas principales del cerebro, incluyendo a su compañera vecina en la parte medial (hacia el medio) del sistema pre-frontal: el cíngulo anterior, puede ser un rasgo esencial de un buen funcionamiento interno e interpersonal. El camino inferior puede darse cuando tales procesos integradores prefrontales están temporariamente apagados. Se ha demostrado que este funcionamiento dificultado en los aspectos medios de la corteza prefrontal con el hipocampo y la amígdala está presente en las condiciones clínicas de los trastornos de stress post-traumático. Pero aún bajo condiciones menos severas, muchos de nosotros podemos ser propensos a entrar en estados como los de la integración prefrontal dañada, si se da el adecuado conjunto de estresores y condiciones internas. Tal desconexión puede ocurrir por una excesiva descarga emocional de la amígdala o por una excesiva secreción de hormona del stress que está bajo el control neuroendocrino del hipotálamo. Al darse estos estados de modo inferior pueden quedar arraigados en una forma de memoria implícita en la que aumenta su probabilidad de que sean activados. En otras palabras, los patrones neuronales de descarga de camino inferior, estados desconectados, pueden estar más propensos a ser re-creados cuando han ocurrido con intensidad emocional en el pasado.

En nuestro modelo manual del cerebro, Ud. puede imaginar el estado de camino superior cerrando sus dedos alrededor de su pulgar. Este sistema integrado representa cómo las regiones prefrontales pueden conectarse con los mecanismos límbicos y del tronco cerebral. El estado desconectado del camino inferior puede ser representado levantando sus dedos, Ahora la región órbito-frontal ya no puede llevar a cabo sus funciones integradoras y reguladoras con las otras estructuras límbicas. Al no estar ya conectados con el cíngulo anterior, los mecanismos atencionales, sociales y emocionales resultan desregulados. La actividad de la amígdala ya no está contenida por la regulación de la corteza órbito-frontal y las emociones de miedo, enojo o tristeza pueden tornarse excesivas. Se puede perder la creación de contexto del hipocampo al quedar también esta región desconectada de la integración órbito-frontal. Más aún, el embrague emocional que regula la aceleración y el freno puede hacerse disfuncional y Ud. estará entonces en el camino inferior.

Si la región órbita-frontal está dañada de algún modo o impedida por algún tiempo de coordinar la actividad de las regiones relacionadas como el cíngulo anterior, la amígdala y el hipocampo, el individuo puede experimentar una sensación de desconexión de los otros y un fracaso en el sentido del self. La liberación de los procesos normales de inhibición prefrontal puede dar lugar a la emergencia de respuestas reflejas más que a respuestas flexibles. El trauma puede dañar la capacidad de integración neuronal que tiene la región prefrontal, que es fundamental para la recuperación emocional de sucesos traumáticos. El camino de la recuperación puede implicar, probablemente, nuevas formas de aprendizaje que nos habilitan para recobrar la capacidad prefrontal de integrar experiencias corporales, emocionales, autorreflexivas e interpersonales en un todo coherente.

EL CAMINO INFERIOR Y LAS REGIONES PREFRONTALES

Se considera al funcionamiento “de camino inferior” como un estado de procesamiento en el cual las funciones integradoras normales del modo superior, o “camino superior”, están interrumpidas. ¿Qué evidencia existe para la validez de esta propuesta? Profesores y terapeutas refieren que las personas que crían niños a menudo describen momentos en los cuales ellos “pierden la cabeza”, “se pierden”, “se aíslan” o “caen en un pozo”. Estas descripciones subjetivas revelan un cambio temporario en el habitualmente normal buen funcionamiento de la mente de una persona. En este estado alterado ellos ya no procesan la información interna o ya no se comportan exteriormente como lo harían habitualmente. A menudo los padres describen su pensamiento y sentimiento como lleno de rabia, miedo o tristeza “fuera de control”. Sus conductas pueden volverse bruscas, insensibles a las necesidades de sus hijos y, a veces, llegan al castigo físico.

¿Cómo ocurren estos cambios en el comportamiento y en el funcionamiento de la mente? Podemos buscar estudios del cerebro para hacer propuestas fundamentadas. El cerebro como totalidad funciona en formas complejas de acuerdo a cómo circuitos diferenciados se integran en un todo funcional. Cuando la integración neuronal es dañada, las funciones del cerebro que normalmente dan lugar a una mente coherente se trastornan. Podemos ver que las ciencias básicas y clínicas examinan las funciones integradoras del cerebro buscando pistas de cómo el estado de funcionamiento puede rápidamente cambiar hacia un modo de procesamiento menos integrado, menos adaptativo. Una de las áreas claves para la integración neuronal es la corteza pre-frontal.

La existencia de un “camino inferior” de funcionamiento mental y del rol de las funciones integradoras del sistema prefrontal, es apoyada por Mesulam (1998, 1035-1036) “Su pronunciada conectividad anatómica con la amígdala sugiere que los sectores paralímbicos del área prefrontal podrían jugar un rol particularmente importante en la modulación emocional de las experiencias..... De hecho, el daño en la corteza órbita-frontal puede ocasionar severos trastornos en el enlace de la experiencia al estado emocional apropiado y puede llevar a grandes daños en el juicio, el insight y el comportamiento.” Estos hallazgos, considerando también el rol del cíngulo anterior vecino, sugieren que una disrupción funcional en estas áreas integrativas de las porciones medias de la corteza prefrontal produciría cambios significativos en la experiencia interior y en el comportamiento externo del individuo.

Las funciones interconectadas de las cortezas órbita-frontal y cíngulo anterior pueden ser vitales para crear un estado de funcionamiento flexible de camino superior. La región órbita-frontal tiene amplias conexiones con la corteza, con todas las estructuras límbicas, y hacia abajo hasta el tronco cerebral. Regula las ramificaciones del sistema nervioso autónomo (SNA), el cual equilibra las funciones corporales: el ritmo cardíaco, la respiración, y el funcionamiento gastrointestinal. La corteza cíngulo anterior tiene dos componentes: uno que regula el flujo de información (un área “cognitiva”) y sirve como operador en jefe de la atención, y una segunda área que toma los “inputs” corporales y crea estados emocionales y expresiones emocionales (un

área “emocional”). Devinsky, Morrell y Vogt señalan (1995, 279; 285; 298) “Sobretudo, la corteza cingulada anterior parece jugar un rol crucial en la iniciación, la motivación y los comportamientos orientados a un fin...”

El cingulado anterior y sus conexiones proporcionan mecanismos por los cuales se pueden unir el afecto y el intelecto. El giro cingulado puede ser considerado a la vez como amplificador y como filtro, interconectando componentes emocionales y cognitivos de la mente. Las complejas interacciones sociales como las materno-infantiles, implican un nivel de organización cerebral más complejo que un simple arco sensorio-motor reflejo. Algunas de estas interacciones pueden comprender funciones afectivas y ejecutivas de la corteza cingulada anterior y memorias de largo plazo almacenadas en la corteza cingulada posterior”

En los casos en que hay una disfunción del cingulado anterior causada por daño cerebral, muchos de los cambios marcados parecen más severos pero similares cualitativamente a los que han sido mencionados como de “camino inferior”. Devinsky y sus colegas señalan: “Los cambios de comportamiento posteriores a lesiones en la corteza cingulada anterior incluyen lo siguiente: aumento de la agresividad... embotamiento emocional, disminución de motivación... interacciones materno-infantiles dañadas, impaciencia, disminución del umbral para las respuestas de miedo o alarma, comportamiento inapropiado intraespecie (Ibid.,285). Estudios con monos y hamsters revelan que las lesiones en el cingulado anterior perturban la habilidad materna de atender a su hijo. Las experiencias de pacientes con daño cerebral descritas en la literatura clínica revelaron que “las consecuencias sociales cuando se combina el daño cortical del cingulado anterior con el de la órbitofrontal pueden ser devastadoras... (Después de una evaluación clínica) con lesiones en el cingulado anterior y en la zona órbita-frontal hubo una desconexión entre la comprensión intelectual de las imágenes y la expresión autonómica... Las cortezas cingulada y órbita-frontal son importantes para conectar estímulos emocionales y cambios autonómicos a estímulos emocionales, y los cambios comportamentales que siguen a tales estímulos (Ibid.,292)”. El daño cerebral de las porciones medias del sistema prefrontal puede conducir a cambios marcados en el funcionamiento emocional y social que son más persistentes y severos pero cuantitativamente similares a los cambios transitorios propuestos por el camino inferior.

Las crisis epilépticas de la región cingulada son un proceso neuronal que provee evidencia clínica para sostener el concepto de que las regiones prefrontales pueden ser temporariamente interrumpidas en sus funciones. La epilepsia singular implica interrupciones funcionales en un encendido neuronal coherente y revela cambios en el comportamiento y experiencias subjetivas que son también consistentes con nuestra propuesta de un estado alterado que implica cambios transitorios pero significativos en las funciones prefrontales que llevan a un estado temporario de camino inferior. Devinsky y sus colegas plantean “Bajo condiciones normales, respuestas comportamentales como vocalización en respuesta a estímulos emocionales son facilitadas a través de circuitos en el cingulado anterior y el área motriz adyacente. De modo similar, estados afectivos son modulados, en parte, por la corteza cingulada anterior.” Cuando tal disfunción del cingulado anterior se combina con su compañera prefrontal medial, la corteza órbita-frontal, dan por resultado significativas discapacidades en la comprensión social: “Cambios bruscos en el comportamiento como consecuencia de lesiones en la corteza cingulada anterior, están asociados a otras lesiones. Así, cuando se combinan con lesiones órbitofrontales, dan por resultado una abrumadora “agnosia social” (Ibid.,298). En otras palabras, cuando estas dos regiones no pueden trabajar bien, ocurren severas disrupciones en las interacciones sociales y en la comprensión”.

No obstante, no tenemos y quizá no tengamos nunca, estudios definitivos sobre las experiencias del “ser padres” en el camino inferior que sean evaluadas, por ej. en el encuadre de un estudio dinámico por imágenes del cerebro en funcionamiento; hallazgos clínicos en humanos y datos de investigación en primates y otros mamíferos revelan un conjunto de cambios en las funciones emocionales, sociales, corporales y regulatorias que son poderosamente similares a lo que los padres dicen que les pasa con sus chicos bajo ciertas condiciones. Además, estudios que evalúan a víctimas de trauma sugieren que, en los estados post-

traumáticos también es perturbado el aspecto medial de las conexiones funcionales de la región prefrontal con los importantes amígdala e hipocampo. Las condiciones post-traumáticas, crisis cingulares, y daño cerebral son, ciertamente, condiciones más extremas que la experiencia de un padre internándose en el camino inferior. Sin embargo, el stress puede causar una alteración transitoria de la habilidad prefrontal de integrar un más coherente camino superior de ser, que puede tener rasgos de estas condiciones clínicas más crónicas y extremas. Más aún, ciertas situaciones tales como trauma no resuelto o pérdidas, falta de sostén social u otros estresores sociales pueden predisponer a un padre para caer en un estado de camino inferior más fácil y profundamente.

Un acercamiento convergente a la comprensión de nuestra experiencia humana apoyada sobre estos descubrimientos de la ciencia sugiere una visión de lo que probablemente sucede en nuestras mentes y cerebros. Esta visión puede ayudar a profundizar nuestra comprensión de lo que sucede dentro de nosotros mientras estamos ejerciendo nuestra maternidad o paternidad con nuestros hijos. Tal visión nos ayuda a dejar atrás la sensación de estar “perdiendo la cabeza”, así como a evitar quedar paralizados por la culpa y la vergüenza porque sentimos que hemos sido padres imperfectos. En cambio, podemos ir hacia una comprensión más compasiva de nosotros mismos y de la importancia de hacer una reconexión con nuestro estado de camino superior y con nuestros hijos, que están esperando que volvamos.

PARA PROFUNDIZAR

J. D. Bremner. *Does Stress Damage the Brain?* New York: Norton, 2002.

O. Devinsky, M. J. Morrell, and B. A. Vogt. “Contribution of Anterior Cingulate to Behaviour.” *Brain* 118 (1995): 279–306.

M. Hamner, J. Lorberbaum, and M. George. “Potential Role of the Anterior Cingulate Cortex in PTSD: Review and Hypothesis.” *Depression and Anxiety* 9 (1999): 1–14.

P. MacLean. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. New York: Plenum Press, 1990.

M. M. Mesulam. “From Sensation to Cognition.” *Brain* 121 (1998): 1013–1052.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*. New York: Guilford Press, 1999. Chapters 1 and 7.

———. “An Interpersonal Neurobiology of Psychotherapy: The Developing Mind and the Resolution of Trauma.” In M. Solomon and D. J. Siegel, eds., *Healing Trauma*. New York: Norton, 2003.

CAPITULO 8

COMO NOS DESCONECTAMOS Y RECONECTAMOS; RUPTURA Y REPARACION

INTRODUCCIÓN

Es inevitable que los padres experimenten malentendidos, discusiones y otras interrupciones en la comunicación con sus chicos. Tal interrupción es llamada ruptura. A menudo, padres e hijos tienen diferentes deseos, objetivos y agendas que producen tensión en su relación. A veces sus hijos pueden querer quedarse levantados hasta tarde jugando pero Ud. quiere que tengan una buena noche de descanso. Ésta probablemente será una puesta de límites tipo ruptura. Otras rupturas, como cuando un padre asusta a un chico, son más tóxicas y crean más distrés en la mente del niño/a. A pesar de que distintos tipos de rupturas puedan ser inevitables, tener conciencia de ellas es esencial antes de que un padre o una madre puedan restablecer una conexión colaborativa, nutritiva, con el niño/a. Este proceso de reconexión puede ser llamado reparación.

Los padres necesitan poder comprender su propio comportamiento y emociones y cómo pueden haber contribuido a la ruptura para poder iniciar el proceso de reparación. Las rupturas sin reparación llevan a una profunda sensación de desconexión entre madre/padre e hijo/a. Una desconexión prolongada puede causar vergüenza y humillación tóxicas para el sentido de sí mismo que está creciendo en el niño/a. Por estas razones, es imprescindible que los padres se hagan responsables de hacer reconexiones oportunas con sus hijos después de una ruptura.

Nuestras mentes están conectadas fundamentalmente con las de otros a través del envío y recepción de señales. La conexión interrumpida, especialmente de nuestras señales no verbales, separa nuestras emociones primarias de la otra persona y quedamos lanzados a la deriva y ya no podemos sentir nuestras propias mentes dentro de la mente del otro. No nos sentimos sentidos por el otro sino incomprendidos y solos. Cuando este vínculo con una persona importante en nuestras vidas se rompe, nuestras mentes muy probablemente experimentarán una disrupción en su funcionamiento coherente. No se supone que debemos vivir en soledad, sino dependiendo del otro para el bienestar emocional.

A veces las relaciones con los chicos se llenan de tensión. A los padres no siempre les gustan sus hijos, no siempre tienen sentimientos positivos hacia ellos, especialmente cuando se comportan de tal modo que hacen más difícil la vida de sus padres. El ser compasivo hacia sus propias experiencias emocionales le permite a Ud. aceptar los altercados desafiantes de sus chicos con menos distress y auto-recriminación. A veces el sentimiento de culpa de un padre por su enojo hacia su hijo le impide darse cuenta o cuidar una ruptura en la comunicación. Lamentablemente, esta culpa puede bloquear el comienzo de la reparación y

profundizar la distancia entre el padre/madre y el hijo/a. La autocomprensión acerca de estos procesos abre una importante puerta hacia la reconexión.

Puede ser difícil para un padre proporcionar estructura y límites a un chico y ofrecerle simultáneamente comunicación colaborativa, alineamiento emocional y conexión. ¿Cómo puede un padre lograr esto? Balancear estructura y conexión es un objetivo básico hacia el que debemos dirigirnos pero es imposible lograrlo siempre por completo. A medida que los padres aprendan a balancear sus propias emociones sin oscilar entre sentimientos de culpa y de enojo hacia sus chicos, serán más capaces de dar a sus hijos tanto afecto como estructura. Ser amable y empático con Ud. mismo lo puede ayudar a no quedar demasiado involucrado en sus propias reacciones emocionales hacia su hijo.

Sólo comprender no puede prevenir que sucedan estas interrupciones en las conexiones. Algunas sucederán inevitablemente. El desafío que todos compartimos es aceptar nuestra humanidad con humor y paciencia para que, a su vez, podamos relacionarnos con nuestros hijos con apertura y cordialidad.

Castigarnos continuamente por nuestros “errores” nos mantiene envueltos en nuestros propios temas emocionales y fuera de la relación con nuestros chicos. Es importante ser responsables de nuestras acciones pero no condenarnos por no poder actuar en una forma idealizada o porque no progresamos más en nuestro propio proceso de desarrollo. Nosotros, como nuestros chicos, estamos haciendo lo mejor que podemos en este momento y, como ellos, estamos aprendiendo formas más respetuosas de comunicarnos. No importa lo bien que apliquemos todos los mejores principios de la parentalidad: inevitablemente ocurrirán incomprensiones y interrupciones en la conexión con nuestros hijos. Las desconexiones son parte de cualquier relación normal. Es más útil usar nuestra energía en explorar las rutas posibles para la reconexión y mirar aquellas veces como oportunidades más que denigrarnos por lo que pensamos son nuestros fallos. Respire profundamente y relájese! Todos estamos aprendiendo en el transcurso de nuestras vidas.

OSCILANDO ENTRE DESCONEXIÓN Y RUPTURAS BENIGNAS

La conexión entre hijo/a y madre o entre hijo/a y padre está en cambio constante. A veces la comunicación es contingente y colaborativa y ambos se sienten comprendidos. El alineamiento y la unión hacen sentir bien. Cuando hay repetidas experiencias de conexión, puede existir la sensación de resonancia en la que sentimos la presencia positiva del otro dentro de nosotros y sentimos que estamos dentro del otro.

TABLA 11 - TIPOS DE DESCONEXIÓN Y RUPTURA

- | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Desconexión oscilante • Ruptura benigna • Ruptura en la puesta de límites • Ruptura tóxica |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Pero este nivel ideal de conexión, por su misma naturaleza, no puede ser sostenido consistentemente. Es inevitable que haya rupturas en este maravilloso sentido de unidad. Estas interrupciones toman muchas formas. En la experiencia de la vida cotidiana, tanto los padres como los hijos tienen necesidades oscilantes de conexión y soledad. La vida está llena de esta tensión entre conexión y autonomía. Los padres sintonizados con sus hijos sienten estas necesidades cíclicas del niño/a y dan espacio para una separación natural, y

luego están disponibles para cuando el niño/a necesita estar próximo a ellos. A veces la necesidad de conexión de un hijo/a puede sentirse intrusiva para un padre que quiere tener tiempo para sí mismo. Sin embargo, puede ser necesario que la madre o el padre den primero tiempo a su hijito antes de poder encontrar tiempo para sus propias necesidades. Los chicos más grandes pueden comprender mejor y tolerar las necesidades de los padres de estar solos porque ellos también experimentan con más claridad los límites entre sus propias necesidades de conexión y soledad. Los adolescentes son toda otra historia; a menudo buscan el aislamiento de sus padres y una conexión mayor con sus pares.

Si Ud. siente necesidad de estar solo, es más útil que pueda expresar esa necesidad directamente a su hijo. Poder decir "Ahora necesito estar solo pero en diez minutos podré leerte ese cuento" es mejor que tratar de ignorar al chico o resentirse con el niño por "forzarlo" a perder tiempo con él. Al hacer saber al niño que sus sentimientos y acciones tienen que ver con sus propias necesidades y no son el resultado del comportamiento de él o ella, el niño/a podrá experimentar que su búsqueda de soledad no es un rechazo personal hacia él. Sin esta clarificación de sus propias necesidades Ud. puede crear distancia en forma menos útil, al enojarse con su hijo o considerar que su hijo está "demasiado demandante".

Otras formas de disrupción incluyen malentendidos en los cuales un padre/madre no recibe los mensajes que su hijo/a le está enviando. Quizá el padre no estaba prestando atención a lo que el chico le estaba comunicando porque estaba preocupado. Quizá hubo falta de comprensión del significado de las señales. Los niños/as a menudo no dicen exactamente con palabras lo que tienen en sus mentes. Aunque el mensaje sea ambiguo, el niño/a desea ser comprendido. Una madre puede focalizar solamente en el aspecto externo de la conducta de su hijo y dejar de lado el nivel más profundo de significado. Los padres/madres mismos pueden dar también mensajes incongruentes que confunden mucho a los chicos. También los padres no siempre dicen lo que quieren decir y los hijos tratan de extraer el verdadero mensaje de entre señales confusas.

Todas estas situaciones de rupturas benignas pueden ser frecuentes en nuestra vida cotidiana con nuestros hijos. Cuando los chicos están emocionados, tanto excitados como disgustados, tienen una necesidad mayor de ser comprendidos. Es en estos momentos que las rupturas benignas pueden ser especialmente dolorosas para los chicos. Es importante reparar a tiempo en forma cuidadosa, para que los niños construyan y mantengan un sentido de resiliencia y vitalidad.

RUPTURAS EN EL ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

Los chicos se benefician cuando sus padres crean estructura en sus vidas. Un niño/a aprende qué comportamientos son apropiados dentro de su familia y de la cultura más amplia, a través de los límites puestos por sus padres. Poner límites puede provocar tensión entre padre e hijo. Cuando un niño/a quiere hacer algo y el padre/madre no se lo permite puede ocurrir una ruptura ocasionada por el establecimiento de límites. Tal ruptura en ocasión de la puesta de límites conlleva un distress emocional en el niño y una sensación de desconexión con el padre. En esta situación, el deseo del niño de llevar a cabo una acción particular o de tener algún objeto no es apoyado por su padre. Esta falta de sintonía entre el padre y el niño pueden hacerlo sentir angustiado. El niño quiere algo que su padre no puede darle. Los padres no pueden decir siempre que sí a los requerimientos de sus hijos. Si un chico pide un helado antes de la cena, si pide un juguete cada vez que entra a un negocio o intenta treparse a la mesa del comedor, es necesario que el padre/la madre le ponga límites. Ellos introducen en el desarrollo del niño un sentido saludable de inhibición en el cual el chico aprende que lo que él o ella quería hacer no es seguro o socialmente aceptado en el encuadre familiar.

Cuando un niño/a escucha "no" siente que su deseo o acción estaban "equivocados". La madre/el padre puede ayudarlo a redireccionar su impulso en una dirección más segura o socialmente apropiada. La clave

para permanecer en conexión durante esta puesta de límites es realinearse con el estado emocional primario de su hijo/a. Ud. puede empatizar y devolverle a su hijo el reflejo de la esencia de su deseo sin satisfacerlo realmente: "Yo sé que te gustaría tomar un helado. Pero falta muy poco para la cena, puedes tomar el helado después de cenar." Es una experiencia muy diferente para el niño que oírle decir a su padre: " ¡No! No puedes tomarlo"

Muchas veces comentarios empáticos y reflexivos pueden ayudar a que su chico cambie su frustración por no haber obtenido lo que quería. Sin embargo, aún si su madre/padre le ofreciera la respuesta más compasiva el niño/a todavía puede sentirse disgustado e inflexible acerca de su deseo, más allá de lo que le diga o haga. Permitir a su hijo/a tener esta angustia sin castigarlo ni darle el gusto puede darle la oportunidad de aprender cómo tolerar su propia incomodidad emocional. Ud. no tiene que arreglar la situación dándose por vencido o tratando de librarse de estos sentimientos incómodos. Lo más útil y amable que Ud. puede hacer por su hijo en ese momento es dejarlo tener su emoción y hacerle saber que Ud. entiende que es difícil no obtener lo que quiere.

Los padres a menudo aprenden cómo parentalizar más efectivamente reflexionando sobre experiencias insatisfactorias o difíciles con sus hijos. Aquí está la historia de una mamá que lo podría ayudar a entender mejor la dinámica entre una madre y su hijo durante una ruptura en la puesta de límites.

Son las 7.30 de la mañana y Mamá está en la cocina preparando el desayuno mientras repasa las muchas tareas en su lista para ese día. Jack, de 4 años, con su energía habitual comienza a saltar sobre las canastas que están apiladas en el rincón, junto a la heladera. "No te subas ahí. Es peligroso. De todos modos, ¿qué haces ahí arriba?" pregunta Mamá.

"Quiero mi pasto para conejos"

Definitivamente, mamá no quiere ocuparse de la canasta de pasto que había quedado después de Pascua, por eso miente y le dice que no hay ningún pasto sobre la heladera. Jack, sabiendo que no le está diciendo la verdad, la enfrenta con "Sí, que hay!" Mamá, sintiéndose culpable por haber mentido, saca el pasto y se lo da a regañadientes mientras le pregunta, "¿Qué vas a hacer con eso?" Jack empieza a tirar todo el pasto fuera de la bolsa y encara hacia el comedor. "No saques eso fuera de la cocina. No lo quiero por toda la casa. Queda atascado en la aspiradora". Jack la ignora hasta que ella lo llama severamente y él vuelve a la cocina. "Era una broma" dice mientras va hacia su cocina de juguete y comienza a "decorarla" tirando trozos de pasto sobre ella.

Papá está leyendo el diario en la mesa. Pocos minutos después Mamá observa y ve que Jack ahora está "decorando" la mesa de desayuno. Cada mantelito, así como el salero y el pimentero, tienen ahora trozos de pasto verde de plástico cubriéndolos. Mamá ve esto como un gran desorden que *ella* tendrá que arreglar y le dice con severidad, "No pongas ningún pasto sobre mi lugar". Jack la ignora y "decora" su lugar. "La mayoría de los chicos ni se acuerdan del pasto cuando no es Pascua" dice ella, pero Jack sigue ignorando a su madre. "No me estás escuchando", lo reprende.

Papá trata de apoyarla: "Tu mamá no quiere pasto acá". Pero Jack parece haber perdido la audición y sigue con su juego. Exasperada, Mamá grita "Saca ese pasto de acá!" Papá pronuncia el nombre "Jack" con tono amenazador.

Jack, enojado porque le gritaron, masculla "¡Está bien!" mientras limpia de pasto el lugar de su Mamá y lo tira al piso. Esta descarada falta de respeto enoja a Papá. Quien salta y forcejea para sacarle a su hijo el resto de pasto. "¡Se acabó! No más pasto!", grita. Jack solloza y llora y trata de colgarse de la bolsa de pasto quejándose "Pero hice lo que querían! ¡Lo saqué!"

La mañana se había transformado en una batalla de gritos, mientras Mamá y Papá forcejean por tirar el pasto afuera. Ellos claramente se dan cuenta de cuán tonto es todo esto. Jack está enojado y se enfurece más a cada momento. Exasperados, los padres ofrecen una solución ineficaz de “compromiso” en el que el pasto por ahora será guardado en el armario. Ese mismo día, más tarde, mientras sus padres no están, Jack le dice a su niñera que lo deje desparramar el pasto por toda la casa. “Seguro, Mamá me deja” le dijo.

¿Cómo podría haber transcurrido la mañana de modo diferente? Una solución obvia hubiera sido envolver el pasto que quedó y tirarlo si jugar con él no fuera una opción. Pero hay otros muchos puntos en la comunicación donde el escenario podría haber cambiado en una dirección más positiva. Aquí hay algunas posibilidades. Mamá podría haberle dicho la verdad acerca del pasto que estaba sobre la heladera y haberle puesto el límite justo ahí. “Sí, el pasto está ahí arriba pero no es para jugar ahora. ¿Quieres que hagamos un plan para jugar con él más tarde, cuando terminemos de desayunar?”

¿Qué hubiera pasado si Mamá le hubiera dado el pasto para apaciguarlo y calmar su culpa por mentir, antes de ver las dificultades inminentes? Ella hubiera podido parar de preparar el desayuno y controlar la situación cuando todavía era una pequeña irritación. “Jack, esto no va a andar justo ahora! Yo le hubiera dicho “Ningún pasto hasta después del desayuno” “Yo lo voy a guardar ahora y tú puedes pensar un lugar donde puedas jugar luego sin que sea un lío”. Al poner un límite temprano ella puede ser más efectiva, continuar sin asustarlo o desafiarlo a comprometerse en una lucha de poder.

Podríamos imaginar la escena con opciones diferentes si la situación cambia hacia conflictos más grandes. A este punto, ¿qué de diferente podrían haber dicho o hecho los padres? No hay una sola respuesta correcta pero los padres podrían elegir hacer diferentes cosas. No obstante, es importante que los padres hagan algo más que reaccionar verbalmente amenazando al niño. Como vimos, Jack siguió empujando los límites para ver qué era “demasiado”, porque los límites fueron puestos con ambivalencia y faltaba claridad y congruencia en los mensajes de su madre. Ella daba señales mixtas que lo animaban a buscar qué era lo que ella realmente quería significar, por lo que persistió en probar los límites.

Es un interesante ejercicio volver a trabajar sobre esta escena, pensar en otras elecciones y anticipar las posibles consecuencias. Ud. podría querer pensar sobre una situación con sus propios chicos cuando Ud. perdió los estribos y no quedó satisfecho con las consecuencias. Trate de entender por qué su hijo pudo haber respondido en la forma en que lo hizo y qué hubiera podido hacer Ud. para dirigir su energía en una dirección más positiva.

Tenemos que chequear en nosotros mismos, así podemos clarificar en nuestras propias mentes los límites que queremos establecer y el mensaje que queremos dar. Poner límites es una forma de mostrar respeto por nosotros mismos así como por nuestros hijos; son más efectivos cuando los ponemos antes de enojarnos.

RUPTURAS TÓXICAS

Las rupturas que implican distress emocional y una desconexión desesperada entre un padre/madre y un hijo/a puede ser tan dañinas para el sentido de sí mismo del niño/a, que las llamamos por eso “rupturas tóxicas” Los chicos pueden sentirse rechazados y desesperadamente solos durante estos momentos de fricción. Cuando un padre/madre pierde el control de sus emociones y empieza a llamar a su hijo/a a los gritos, a amenazarlo, puede provocar una ruptura tóxica. A menudo, las rupturas tóxicas suceden cuando un padre ha entrado en el camino inferior.

Para una persona en estado de camino inferior es imposible una comunicación flexible y contingente. Estas rupturas tóxicas son las formas más angustiantes de desconexión con los hijos porque suelen estar acompa-

ñadas por un intenso sentimiento de insoportable vergüenza. Cuando aparece la vergüenza hay una reacción fisiológica; los niños pueden tener dolor de estómago, pesadez en el pecho o un impulso de evitar el contacto ocular. Pueden sentirse deprimidos y retraídos y empezar a pensar que son “malos” y defectuosos.

Cuando los padres o madres tienen temas disociados o sin resolver, están especialmente en riesgo de entrar en rupturas tóxicas con sus hijos/as. Los padres pueden perderse en las profundidades de un camino inferior y aún reconociendo la ruptura tóxica, no van a poder por lo general repararlas hasta que se hayan centrado ellos mismos. Este centrarse requiere, a menudo, que los padres se desconecten de la interacción con su hijo. No necesariamente precisan tomar una distancia física sino hacer un espacio mental para centrarse; esto es vital para que los padres se calmen. Si los padres permanecen en el camino inferior y siguen tratando de interactuar, estarán emocionalmente reactivos y sus temas disociados dificultarán su habilidad de “parentalizar” efectivamente.

Rupturas tóxicas frecuentes y sostenidas pueden llevar a efectos significativamente negativos en el sentido de sí mismo del niño/a que está en crecimiento. Es importante que estas rupturas sean reparadas de un modo empático, efectivo y oportuno para que el desarrollo de la identidad del hijo/a no sea dañado.

Una vez que nos hemos calmado seremos capaces de reflexionar sobre la situación; habremos dejado el estado de camino inferior. Puede ser difícil para cualquiera de nosotros vernos siendo hirientes o atemorizantes con nuestros hijos –pero podemos serlo. Podemos ser reacios a vernos fuera de control. Esta renuencia puede llevarnos a negar nuestro rol en las conexiones tóxicamente rotas con nuestros hijos. Es importante que seamos responsables de nuestras acciones: un aspecto importante de la reparación es tomar conciencia de nuestro propio papel en la interrupción de la comunicación: “Siento haberte gritado cuando llegaste tarde a cenar sin haber siquiera escuchado lo que tenías para decir. Estaba empezando a oscurecer. Debo haber estado preocupada de que algo te hubiera pasado. No quise lastimarte gritándote tan fuerte. Realmente me desbordé. Tendría que haberte escuchado y contarte que estaba preocupado por ti”. El reflexionar con un hijo acerca de las experiencias emocionales más íntimas en un altercado puede ser crucial para ambos. Esta reflexión a menudo es efectiva para la reparación de ambas cosas: la ruptura y la sensación de vergüenza y humillación del chico/a por haber sido el receptor de las conductas de “fuera de control”, de camino inferior.

Los diálogos reflexivos, las conversaciones entre madre/padre e hijo/a sobre el nivel interno de la experiencia, focalizan sobre los elementos que contribuyeron o fueron causados por la ruptura. De este modo el padre puede reflexionar sobre sus propias experiencias internas y sus reacciones tanto como sobre las de su hijo/a. Finalmente, el objetivo es lograr un nuevo nivel de alineación donde ambos, padre/madre e hijo/a, se sienten comprendidos y conectados y recuperen su sentido de dignidad, de modo de sentirse bien consigo mismo y con el otro.

A pesar de que las rupturas tóxicas deben ser evitadas, cuando ocurren podemos usarlas como una oportunidad para incrementar el “insight” personal y aumentar el entendimiento interpersonal. En este proceso de reparación el niño/a aprende que a pesar de que las cosas puedan ponerse feas a veces, se puede lograr la reconexión que traerá consigo una nueva sensación de cercanía con su padre/madre.

LA EXPERIENCIA DE VERGÜENZA

En el corazón de las rupturas a menudo hay un insoportable sentimiento de vergüenza en ambos: madre/padre e hijo/a. El sentirse impotente para obtener un resultado positivo de la conducta de nuestro hijo puede llevarnos a una ráfaga de sentimientos: frustración, humillación, furia. Al sentimiento de vergüenza puede acompañarlo la sensación de ser defectuoso y puede relacionárselo

con nuestra propia historia de cuando éramos niños. Las formas en que hemos sido malinterpretados y maltratados en nuestra niñez pueden volver como estados mentales arraigados, que tienen modelos mentales de relaciones rotas así como reacciones automáticas que nos defienden de sentimientos de vergüenza generados en nuestro interior. Cuando entramos en el camino inferior, tomados por la avalancha de sentimientos y defensas, podemos perder de vista fácilmente las necesidades de nuestros hijos. Cuando estamos en ese estado, la comunicación colaborativa y contingente es con frecuencia lo más alejado de nuestra mente.

Cuando estamos en un estado de vergüenza, como padres/madres, podemos resultar excesivamente afectados por las opiniones de los otros sobre nosotros y llenos de pensamientos acerca de lo que es correcto o incorrecto. Cuando los chicos/as se portan mal en público, podemos focalizar más en las reacciones de los extraños que en la comprensión del significado del comportamiento y en poder guiarlo efectivamente. Podemos tratar a los chicos más rudamente en ese encuadre porque nos sentimos humillados y no sintonizados con las necesidades emocionales de nuestros hijos. Tales preocupaciones pueden dificultar el estar atentos a las señales de nuestros hijos. También podemos tornarnos especialmente vulnerables al sentimiento de que somos juzgados como incompetentes o ineficientes si sentimos que no podemos controlar a nuestros hijos del modo en que pensamos que los otros esperarían que lo hiciéramos; podemos comenzar a sentirnos avergonzados de nuestro sentimiento de ser impotentes. Para algunos, este sentimiento de vergüenza puede evocar temas disociados y activar un viejo patrón de respuestas rígidas. Entramos en el camino inferior mientras una cascada de defensas se estrella contra ese sentimiento de vergüenza.

Un mecanismo de defensa es una reacción mental automática que intenta mantenernos en equilibrio bloqueando la toma de conciencia de una emoción desorganizante. En este caso, las adaptaciones tempranas a un sentimiento de vergüenza pueden haber incluido una defensa que mantuvo a nuestra mente apartada de estas tempranas experiencias emocionales dolorosa; a este juego de mecanismos de defensa se lo llama dinámica de la vergüenza. Cuando es activado podemos terminar sumergidos en un torrente de viejos patrones de respuesta que sirven para mantener escondida a la vergüenza de nuestra mente consciente. Estas reacciones son tanto de naturaleza histórica como intentos actuales de mantener fuera de nuestra conciencia presente el temido sentimiento de vergüenza.

La dinámica de la vergüenza, como todos los mecanismos de defensa, se produce sin nuestra conciencia o intención. Nuestras complejas mentes utilizan estos procesos automáticos para disminuir los pensamientos y emociones disruptivos que interferirían nuestro funcionamiento cotidiano. El hacer conscientes estas dinámicas nos da la oportunidad de enriquecer la forma en que vivimos nuestras vidas y la forma en que nos conocemos.

La vergüenza también puede jugar un papel central para el niño durante las rupturas tóxicas. En momentos de emoción intensa, el sentimiento de estar desconectado puede, automáticamente, biológicamente, inducir un estado de vergüenza. Ésta puede ser simplemente una respuesta natural a la desconexión en un momento en que tanto la conexión como la contingencia son necesitadas desesperadamente. Si se prolonga el estado de ruptura, la vergüenza puede transformarse en tóxica, o sea que puede ser perjudicial para el sentido de sí mismo que tiene el niño/a. Si la desconexión con el cuidador es asociada con la ira parental, el chico/a puede llegar a sentir ambas cosas: vergüenza y humillación. Estos sentimientos llevan al niño/a a apartarse de los otros, a tener un intenso sentimiento de angustia y a creer que hay algo defectuoso en él/ella. Pueden desarrollarse defensas rígidas que influirán directamente sobre el desarrollo de la personalidad del

niño/a. Las experiencias repetidas, prolongadas y no reparadas de rupturas tóxicas dañan la mente en desarrollo del niño/a.

Si nosotros hubiéramos tenido experiencias repetidas de ruptura tóxica sin reparar en nuestra propia infancia, la vergüenza podría desempeñar un papel significativo en nuestra vida psíquica, aún sin ser conscientes de ello. Los cambios repentinos en nuestros sentimientos y en nuestra comunicación con los otros pueden indicar que están siendo activadas las defensas de vergüenza. Las experiencias en las que nos sentimos vulnerables o impotentes pueden disparar las defensas que nuestra psique ha construido cuando éramos chicos para protegernos de tomar conciencia de la tan dolorosa vergüenza. Estas defensas pueden persistir hasta nuestra adultez e influir en nuestro ejercicio de la maternidad y paternidad. Reflexionar sobre ello es un proceso importante para comenzar a desentrañar los veloces y complejos mecanismos de la dinámica de la vergüenza que puede estar perjudicando nuestra habilidad de parentalizar eficazmente.

Los signos de que ha habido una ruptura en la comunicación con nuestros hijos pueden ser sutiles o extremos. En su forma más extrema, la ruptura puede llevarnos a reacciones de abandono o agresivas por parte de nuestros chicos/as. Las formas más sutiles de ruptura se revelan cuando el niño desvía la mirada y evita el contacto ocular. Puede haber un cambio en el tono de voz y una disminución de la sensación de compromiso que refleja un posible estado de vergüenza en el niño o en nosotros mismos. En otras situaciones, la ruptura de la comunicación puede ocasionar que el hijo y/o el padre focalicen sólo un aspecto particular de la discusión y no estén disponibles para la plena comunicación desde el otro. Al no sentirse escuchados, tanto el padre/madre como el hijo/a pueden volverse más asertivos en sus puntos de vista y lo que dará lugar a una pelea que los llevará a una mayor desconexión. Las cuestiones pendientes pueden contener temas de desconexión que son especialmente propensos a ser reactivados durante estas cataratas de emociones intensas, lo que más adelante perjudicará la comunicación, a medida que la madre/el padre entren rápidamente en el camino inferior. Esto crea un rizo de realimentación en el que el padre/madre y el hijo/a se sienten ignorados y cada vez menos escuchados y comprendidos por el otro.

REPARACIÓN

La reparación es una experiencia interactiva que comienza, generalmente, con el proceso de centrarse del propio padre/madre. Es extremadamente difícil para el padre/madre reparar si él o ella están todavía enojados y en el camino inferior. Necesitan tomarse un tiempo para volver a entrar en el camino superior y antes de comenzar el proceso interactivo de reparación. Solamente desde ese lugar consciente, centrado, un padre/madre puede comenzar el importante y necesario proceso de reconexión. Es muy difícil para el niño/a iniciar el reacercamiento a un padre/madre que se ha enfurecido o de alguna manera se ha desconectado amenazadoramente de él. Recordar esa desconexión, especialmente en momentos de emociones intensas y de necesidad de conexión, produce vergüenza. Por este motivo, la reparación puede resultar difícil para ambos: padre/madre e hijo/a y entonces, a menudo, se deja de lado. Algunos padres pueden querer sólo "superar el momento" de su malhumor y las interacciones desagradables y actuar como si la ruptura nunca hubiera ocurrido, esto deja al hijo/a sintiendo una desconexión aún mayor respecto de sus propios sentimientos.

Aún cuando sus propias experiencias infantiles incluyeran rupturas tóxicas que sus padres no pudieron reparar, Ud. todavía puede cambiar lo que sería su impulso natural a "sólo olvidar" la ruptura. Esta negación de las desconexiones tóxicas puede haberle dejado cuestiones pendientes vinculadas a la experiencia de vergüenza. Ud. tiene ahora la oportunidad de sanar sus propias cuestiones emocionales y proveer a su hijo una serie

diferente de experiencias emocionalmente enriquecedoras. En vez de ser experimentados como temibles mochilas, los más difíciles momentos y cuestiones de la parentalidad pueden ser transformados en oportunidades de crecimiento y renovación. La intimidad y la resiliencia se construyen a través de estas rupturas y experiencias reparadoras.

¿Cómo hace un padre para centrarse y así poder comenzar el proceso reparador? Primero, es importante mirar en perspectiva la interacción que ocasionó el conflicto, para ello puede ayudar crear una distancia mental y quizá también física. No todas las rupturas pueden ser resueltas inmediatamente. Las personas pueden necesitar tiempos diferentes para procesar los eventos y sus sentimientos acerca de ellos. Es importante tomarse un tiempo. Respirar hondo y relajarse sin seguir pensando en la ruptura, puede ayudar a crear un estado mental más pacífico y calmo. Puede ser útil hacer alguna actividad física para bajar la intensidad del humor y utilizar la energía producida por la adrenalina en una forma no dañina. Mover su cuerpo puede ayudarlo a cambiar su humor y refrescar la perspectiva sobre la situación. Salir y estar en contacto con la naturaleza puede ayudarlo a calmarse. Tomar un vaso de agua, hacerse un té o cambiar su ubicación física puede, a menudo, ayudarlo a salir del surco del camino inferior.

Una vez que ha llegado a un estado mental más calmo y que ha vuelto a tener cierta claridad, piense cómo reconectarse con su hijo/a. No lo haga prematuramente porque hasta que las nubes de tormenta no se hayan alejado de Ud. está vulnerable para perder el control y puede volver a deslizarse rápidamente en el camino inferior. Mientras esté en el camino inferior, Ud. puede decir o hacer cosas a su hijo/a de las que después puede arrepentirse y que no hubiera hecho nunca estando en el camino superior. Si es posible, no toque a su hijo cuando está en estado inferior. Su ira puede expresarse a través de sus manos y transformarse en acciones dañinas antes de que su mente pueda inhibir los impulsos del camino inferior. Si su enojo se ha expresado físicamente lastimando a su hijo/a, el proceso de reparación se hace aún más complicado y difícil; es aún más necesario buscar la oportunidad adecuada.

Una vez que Ud. esté de vuelta en el camino superior, considere cómo se aproximará a su hijo. Piense en sus propias cuestiones pendientes y por qué se activaron durante esta interacción. Asegúrese de que su atención de estos asuntos se focalice en dos temas: Ud. necesita comprender su propio bagaje emocional y también necesita "sintonizar" con la experiencia de su hijo/a y sus señales. Esta focalización dual es crucial para que Ud. no vuelva a entrar rápidamente en el camino inferior si su hijo/a inicialmente rechaza sus intentos de reconexión, cosa que podría suceder. Es importante respetar tanto su propio tiempo como el de su hijo/a.

Después de que se haya calmado y centrado, considere sus propias cuestiones históricas. ¿Cómo la interacción activó un tema particular de su historia de vida? ¿Cómo la respuesta de su hijo/a provocó su reacción de camino inferior? Trate de ver la interacción desde el punto de vista de su hijo/a. ¿Cómo prevé que será la reacción de el/ella ante esta interacción y la ruptura? Es fácil olvidar lo pequeños y vulnerables que son nuestros chicos y cómo su experiencia de las rupturas es más intensa y atemorizante. Los niños, especialmente si son muy pequeños, no pueden tolerar largos períodos de desconexión sin sentirse abandonados y angustiados. Es importante que hagamos esfuerzos para reconectarnos con ellos lo más pronto posible.

La rabia contra sí mismos que los padres pueden sentir por haber actuado fuera de control puede impedirles hacer esfuerzos para reparar. Las defensas de un padre/madre frente a las reacciones emocionales de su hijo/a pueden bloquear su posibilidad de ver la necesidad de reconexión del niño/a. Algunos padres pueden odiar su propia vulnerabilidad o necesidad emocional de conexión y proyectar ese odio en su hijo a través de una intensa rabia hacia el comportamiento del niño. De este modo, las cuestiones pendientes del padre pueden bloquear el proceso de reparación.

INICIANDO LA REPARACION

Un rasgo central para una efectiva reparación es poder focalizar tanto su propia experiencia como la de su hijo/a. Con esos dos focos en mente Ud. puede empezar ahora el proceso de reparación interactiva. Puede ser útil para comenzar la reconexión ubicarse en el mismo nivel físico que su hijo. Los niños más pequeños a menudo quieren una mayor proximidad; los más grandes se pueden sentir invadidos y preferir que Ud. comience manteniendo cierta distancia. A pesar de que los chicos/as pueden no invitarlo a reconectarse y pueden no traer los temas de la ruptura, es importante que Ud. como padre/madre haga un intento no intrusivo, empático, de comenzar el proceso de reparación. Chicos/as de temperamentos diferentes tienen formas diferentes de estar en el camino inferior o de sentirse deshechos. A algunos les lleva un largo tiempo recuperarse, otros lo hacen rápidamente. A menudo los niños/as no pueden recuperarse hasta que su madre/padre pueda llegar a hacer una conexión con ellos.

Aprenda y respete el estilo de su hijo para procesar una ruptura y hacer una reconexión. El tiempo es importante. Si Ud. se siente rechazado después de su primer intento, no se rinda. Su hijo quiere volver a tener una relación cálida y positiva con Ud. Es función del padre iniciar la reparación y Ud. debe encontrar otro momento para iniciar una reconexión. Para manejar la experiencia de ruptura de una manera neutral es útil conservar un foco dual en su mente: "Ha sido tan difícil para ambos haber peleado así. Realmente quiero que los dos nos sintamos bien de nuevo. Hablemos de eso" Ud. y su hijo/a han compartido una experiencia de mutua desconexión, aún cuando cada uno de Uds. haya tenido su propia percepción diferente de los hechos. La reconexión no se logra si Ud trata de culpabilizar. Como padre/madre Ud. tiene la responsabilidad de su propio comportamiento y de conocer sus cuestiones internas.

Después de haber planteado sus intenciones de hacer una reconexión y su reconocimiento de las dificultades que Uds. han venido teniendo, Ud. puede escuchar los sentimientos y pensamientos de su hijo/a. No lo interrogue. Frene cualquier tendencia a juzgar las respuestas que escuche. Sólo escuche. Esté abierto a su punto de vista. Ud. no necesita defenderse. Escuche la experiencia de su hijo antes de compartir su propia experiencia de la interacción. Asegúrese de estar conectado con su hijo/a devolviéndole el reflejo de cómo escucha Ud. la experiencia que el chico/a hizo de los hechos. Preste atención tanto al contenido de las percepciones como al significado de la experiencia emocional

Al comenzar a discutir el aspecto tóxico de la ruptura –los gritos, las palabrotas, la botella de ketchup arrojada– es importante plantear que a veces la gente, también los padres, tienen momentos desquiciados en los cuales no actúan racionalmente. La gente "pierde la cabeza" por un tiempo y luego la recupera. Los chicos/as necesitan escuchar eso para así poder comprender a la gente, a sus padres, a la mente y a la naturaleza de las rupturas tóxicas. Sin esta comprensión ellos no pueden hacer una historia coherente más allá de las rupturas atemorizantes.

Chicos/as de edades diferentes y de diferentes temperamentos pueden tolerar estas rupturas y los esfuerzos de reparación de modos totalmente diferentes. Los infantes son especialmente vulnerables a estas rupturas tóxicas y no tienen las habilidades para procesar lo que ha ocurrido. Los niños/as en edad pre-escolar pueden responder a los caminos inferiores de sus padres con confusión y conductas de "acting out" y pueden necesitar una conexión no verbal más consoladora que los chicos más grandes. Estos niños/as más pequeños necesitan más ayuda para incorporar las rupturas tóxicas en una historia coherente a través de role playing, títeres o muñecos, contar historias y dibujar. Los chicos más grandes, más verbalizados, pueden responder a conversaciones sobre lo que ha ocurrido y estar abiertos a explorar tanto sus experiencias del comportamiento de su padre/madre como sus propias respuestas.

EL ACELERADOR Y EL FRENO

La forma en que nos comunicamos con nuestros hijos ayuda a conformar los modos en que ellos aprenden a regular sus propias emociones e impulsos. En los comienzos del libro hablamos acerca de la importancia de la región prefrontal del cerebro, que ayuda a coordinar un gran número de procesos importantes tales como la conciencia de sí mismo, la atención y la comunicación emocional. La región prefrontal es crucial también para el proceso de regulación de las emociones. Una parte de esta área está situada en un lugar tal que conecta directamente las tres más grandes zonas del cerebro y coordina sus funciones; 1) los procesos de pensamiento superior de la neocorteza: razonamiento y pensamiento conceptual complejo; 2) el sistema límbico motivacional y generador de emociones en el medio del cerebro; 3) las estructuras inferiores del tallo cerebral que traen información del cuerpo y están involucradas en procesos básicos como los instintos y la regulación de los ciclos de sueño-vigilia y los estados de alerta y excitación.

La región prefrontal se ubica en la parte superior de la parte del sistema nervioso que regula los órganos del cuerpo como el corazón, los pulmones y los intestinos. Muchos investigadores creen que las señales de estas partes del cuerpo llegan al cerebro y contribuyen a determinar cómo nos sentimos. Sucede que la región prefrontal no sólo recibe señales de estos sistemas corporales sino que también sirve como director ejecutivo en jefe y regula su funcionamiento. La región prefrontal tiene un mecanismo de “embrague” que ayuda a balancear las funciones de acelerador y freno. La región prefrontal controla el sistema nervioso autónomo con sus ramificaciones: simpático –aceleración– y parasimpático –freno–. Cuando se activa el acelerador, el corazón se acelera, los pulmones respiran más rápido y los intestinos comienzan a revolverse. Cuando se aplica el freno sucede el conjunto de reacciones opuestas y nuestros cuerpos se calman. Conservar el acelerador y el freno balanceados es la llave para una regulación emocional saludable.

Cuando una persona se excita por algo, se activa el acelerador. Cuando decimos “no” se aplican los frenos. Pida a sus amigos o parientes que se sienten y cierren sus ojos. Pídales que sólo se sienten tranquilamente y observen sus sensaciones internas. Ahora diga la palabra “no” y repítala clara y lentamente cinco veces. Espere unos minutos y pídale que tomen nota de sus reacciones. Ahora diga la palabra “sí” clara y lentamente cinco veces. Después de darles algún tiempo para reflexionar pídale sus respuestas. La gente a menudo experimenta el “no” con un sentimiento de pesadez, retraimiento y una vaga incomodidad. Con el “sí” hay, comúnmente, sensaciones de elevación, estimulantes o tranquilizadoras.

Se piensa que el “sí” activa el acelerador; y el “no” activa el freno. Siendo padres/madres a menudo nos enfrentamos con la necesidad de poner límites. “No” llega a ser una respuesta que los chicos escuchan a menudo de nosotros, especialmente después de su primer cumpleaños. Una niña de un año y medio de edad se excita explorando su entorno y tiene ahora las habilidades motrices para transformar su deseo en acción. Inevitablemente ella encontrará algo peligroso para investigar y sus padres querrán poner límites a su exploración. Cuando le ponemos un límite, el acelerador del cerebro de la niña está activado y entonces ponemos el freno. En una situación ideal, cuando el freno detiene su conducta, su acelerador será desactivado y ella escuchará lo que le estamos pidiendo que haga.

En puros términos del funcionamiento cerebral, un acelerador activado seguido por la aplicación de frenos llevan a una respuesta del sistema nervioso de desviación de la mirada, un sentimiento de pesadez en el pecho y un sentimiento de desazón. Esto es similar al perfil para la vergüenza. Esta forma de la vergüenza inducida por el “no” de la puesta de límites es lo que algunos investigadores llaman vergüenza “saludable”, a diferencia de la vergüenza tóxica y la humillación. Los chicos aprenden a regular sus emociones desarrollando un embrague emocional localizado en la corteza prefrontal, que puede apagar el acelerador cuando se aplican los frenos y reorienta sus intereses en direcciones más aceptables. Los chicos/as aprenden que, a veces, lo que ellos quieren hacer no está permitido y necesitan redireccionar sus energías.

Los niños/as que no tienen esta importante experiencia de puesta de límites, pueden tener un desarrollo insuficiente de su embrague emocional que es un elemento constructivo para la flexibilidad de respuesta. Los padres que no quieren ser identificados como el “papá malo” o la “mamá mala” a menudo se resisten a poner límites y son incapaces de proveer a sus hijos/as de estas importantes experiencias para su desarrollo. El embrague emocional de su hijo/a no se desarrolla suficientemente como para permitirle recanalizar su energía en formas productivas. Uno de nuestros roles como padres/madres es facilitar el desarrollo de la habilidad de nuestros hijos para balancear los frenos y aceleradores que le permitan postergar la gratificación y modificar sus impulsos.

Esto significa que nuestros hijos/as aprenden a escuchar “no” pero también a conservar la moral y creer en sí mismos. Estos son componentes esenciales de la inteligencia emocional. Su hijo está excitado tirando juguetes o trepándose a los estantes de la cocina. Decimos “no”. Los frenos son puestos violentamente. Nosotros lo ayudamos a redirigirse hacia acciones que satisfarán tanto su energía como su deseo de movimiento, así que decimos: “Podrías ir afuera y tomar esa canasta con pelotas. Seguro que las puedes arrojar muy lejos” o “Los estantes no son para subirse pero puedes ir afuera y trepar hasta arriba de la torre del trepador. Probablemente verás muy lejos desde ahí”. Ahora el acelerador es encendido nuevamente cuando su hijo sensa su sintonía con sus ganas internas de arrojar o trepar; los frenos se apagan cuando el acelerador ahora redirecciona el juego hacia actividades socialmente apropiadas. Poner límites, crear fronteras claras para comportamientos aceptables y ofrecer estructura, les proporciona a los niños experiencias importantes que les permiten sentirse protegidos y seguros. El experimentar estos “no” esenciales les da la oportunidad de desarrollar sus capacidades para autorregularse que les permite poner los frenos y redireccionar sus energías en otras direcciones. El embrague emocional de los niños que no han tenido la oportunidad de desarrollar este aspecto importante de la autorregulación, a menudo revela una falta de habilidad para la adaptación flexible al medio. El “no” es seguido por un torrente de indignación y rabietas cuando su región prefrontal no logra involucrar al embrague y crear una respuesta flexible. El consiguiente desquicio y comportamiento inflexible es agotador tanto para el chico/a como para el padre/madre.

Los padres ayudan a enseñar a los niños a regular sus embragues emocionales para balancear sus aceleradores y frenos. Para hacer esto un padre necesita poder tolerar la tensión y la incomodidad que puede experimentar un niño/a cuando el padre le pone un límite. Si un padre/madre no puede tolerar el disgusto de su hija es muy difícil que ésta aprenda a regular sus emociones. Es mejor que un “no” de puesta de límites sea seguido por calma y un sostenimiento claro. Si siempre capitulamos y le damos al chico lo que quiere para evitar que se altere, no sostendremos a nuestro hijo en el desarrollo de una saludable habilidad para poner los frenos y cambiar la dirección de su actividad. No es necesario, ni siquiera útil, darle razones todo el tiempo al niño. Si sólo valoramos la mente lógica, nos meteremos en argumentos y negociaciones interminables y nuestros niños pensarán que si encuentran un argumento razonable, siempre actuaremos conforme a sus deseos. A veces es correcto decir: “No, eso simplemente no me parece bien” o “Entiendo cómo te sientes pero no voy a cambiar de opinión”. No tenemos que explicar todas nuestras decisiones ni dar razón de todo y esperar que nuestros chicos acuerden inmediatamente con nosotros.

Si chillamos y gritamos a un niño cuando protesta después que dijimos “no”, generaremos la desafortunada respuesta de profundizar una sensación de vergüenza tóxica y humillación. Con vergüenza tóxica, el niño/a se siente desconectado de nosotros, incomprendido y como si sus impulsos fueran “malos” en lugar de equivocados y necesitados de ser reencausados. Si un niño siente también que su padre está enojado con él, la región prefrontal puede haber aplicado frenos (después del “no”) mientras continúa activado el acelerador (en respuesta al enojo del padre). Ésta es una situación tóxica, como tratar de manejar un auto aplicando el freno y el acelerador juntos. El resultado de este embrague emocional infantil que no acierta a soltar el acelerador cuando se aplican los frenos, es un estado de “furia infantil”. Los circuitos están sobrecargados y el niño al-

canza rápidamente el camino inferior. A veces tal situación de sobrecarga y camino inferior sucede también en el padre.

DESQUICIO PARENTAL EN LA JUGUETERÍA

Dan cuenta una historia acerca de él y su hijo que ilustra la ruptura y la reparación.

Yo había planificado con mi hijo adolescente de 12 años que iríamos a la juguetería a buscar una pieza de hardware extra que él andaba queriendo para su equipo de videojuegos. El único momento en que podríamos ir ese día, era justo antes de una muy importante reunión. Eso nos dejó con sólo media hora para llegar hasta el negocio. Yo me sentí presionado y complicado por el tiempo pero no quería defraudarlo y dije que sí cuando tendría que haber postergado la salida para otro día. Salteamos el almuerzo, fuimos al negocio y encontramos lo que él quería. Mientras el empleado lo sacaba, costaba veinte dólares, mi hijo tuvo unos pocos minutos para mirar alrededor las novedades en software y vio un videojuego nuevo de baseball muy caro que quiso comprar. Yo no estaba preparado para gastar más tiempo ni más dinero y le dije: "Tenemos que irnos y eso es demasiado caro". Él quería usar algo de los sesenta y cinco dólares que había ahorrado de su mesada y trabajitos extras, pero yo traté de convencerlo de que pensara en un juego más barato. Discutimos acerca de las bondades de su elección de juego, del valor del dinero y de la no necesidad de que él tuviera todo lo que tenían sus amigos.

Yo me estaba enojando, presionado y preocupado por la reunión e irritado porque él no pudiera estar satisfecho con los juegos que ya tenía y siguiera pidiendo una cosa más. Comencé lamentándome de que la vida americana moderna está tan llena de cosas materiales que es difícil ayudar a los chicos a desarrollar buenos valores. Después comencé a darle un sermón parental: "Bien, cuarenta dólares es mucho dinero. Tienes que planificar con tiempo esta clase de compras. Es necesario que aprecies las cosas que tienes. No puedes comprar todo lo que quieres. Puedes pensar acerca de esto durante la semana y, si todavía lo quieres el próximo fin de semana, te traeré de nuevo y lo podrás comprar con tu dinero."

"Yo tengo dinero en casa. Y ya había pensado en esto. Quiero llevarlo. Gané dinero suficiente y no puedes impedir que lo lleve", dijo.

Respondiendo a su amenaza aumenté la apuesta severamente: "No te lo vas a llevar! ¡Ahora vamos!"

Él volvió con: "Está bien, cuando llegue a casa le contaré a Mami y ella me traerá de vuelta acá y me lo comprará"

"No, no lo hará"

"Sí, lo hará", me peleó. "Verás, ella toma las decisiones finales, no tú. Ella me traerá acá de nuevo y lo tendré"

Incrédulo, dije: "No, no lo hará. No vas a recurrir a tu madre para conseguir esto"

"Sí, lo haré," dijo burlándose. "Ella buscará el auto y me traerá derechamente de vuelta acá"

"Ahora basta de decir eso o no tendrás ni siquiera esa pieza de hardware que vinimos a buscar"

"Le voy a contar qué malo que eres. Ella me traerá de vuelta"

"Si dices eso una vez más nos vamos ya a casa sin el hardware".

"Bueno, Mami me comprará eso también"

Tiré el hardware sobre el mostrador. Entonces, entrando en mi propio y total desquicio parental dije: “Se acabó. Nos fuimos”. Salí furioso hacia el auto. Cuando íbamos de vuelta a casa, él dijo lagrimeando que creía que yo era un tipo muy sensible y que alguna vez, de algún modo, cuando no lo esperara, él volvería a mí”

Esta amenaza me llevó al límite y exploté en el camino inferior. Comencé a insultarlo y le dije que no tendría permiso para jugar a los videojuegos por los próximos diez meses.

Cuando llegamos a casa corrió hacia su madre y le dijo que yo lo había insultado y había sido desagradable con él y empezó a suplicarle que lo llevara de vuelta al negocio.

Él se fue a su cuarto y yo al mío. Mi sangre hervía, me di cuenta que no podía ver con claridad, y difícilmente podía contener mi furia. Realmente necesitaba calmarme y centrarme. Hice algunas respiraciones profundas y di algunas vueltas tratando de bajar la tensión de mi cuerpo. Pensaba cómo prolongar las consecuencias hasta el año próximo o simplemente sacarle totalmente su máquina de video juegos. Cuando empecé a calmarme pensé en mi hijo y en nuestra conexión rota. Habíamos tenido una gran mañana jugando juntos. Yo estaba entusiasmado con conseguirle su pieza de hardware. Después pensé en su cara cuando me habló del nuevo juego de baseball. Él estaba tan entusiasmado. Me contaba acerca de todos los detalles del juego y lo divertido que sería y que me enseñaría a jugar así podríamos jugar juntos. Recordé mi preocupación por la reunión que iba a tener y que me había alegrado de poder cumplir los planes que habíamos hecho juntos haciéndome un tiempo para ir con él a buscar ese asunto del hardware. Yo no estaba preparado para pensar en una compra adicional de cuarenta dólares, aunque fuera con su dinero. Le di una serie de mensajes mezclados. Si era bueno comprar un juego más barato, ¿por qué no podía él usar su propio dinero para comprar uno más nuevo y más caro?. Realmente no tenía ningún sentido lógico, y él lo sabía, y hasta me lo expresó en aquel momento

Pero yo no estaba abierto a escucharlo. Cuando él empezó a amenazarme con ir a su madre a contradecirme, me sumergí totalmente en el camino inferior. Cuando desconsideré totalmente su necesidad de autonomía (después de todo era su plata), él contraatacó con su amenaza del rescate materno. ¡Qué triángulo! Al no ver el significado emocional de todo esto me quedé focalizado en los elementos externos: “un chico malcriado” desagradecido por el hardware que estaba consiguiendo era ahora tan irrespetuoso que no podía ni aceptar un límite razonable para ulteriores compras.

La puesta de límites es importante y le permite al niño aprender a tolerar la frustración, a responder con flexibilidad, y a balancear el funcionamiento de su embrague emocional. Por otra parte, los chicos necesitan que se les permita tomar sus propias decisiones y aprender de la experiencia de cometer algunos errores. A pesar de que era totalmente razonable limitar la compra de mi hijo, mi incapacidad para ver su frustración, expresada por sus amenazas de “contarle a Mamá” me llevó a mi propio desquicio. No pude más parentalizar efectivamente. Me transformé en una pila de neuronas reaccionando, simplemente estallando con consecuencias parentales ineficaces y un lenguaje inapropiado. Quedé totalmente inmerso en el camino inferior.

Una forma de ver esta situación fue que mi propio acelerador y freno habían sido accionados simultáneamente y ya no pude “conducir el coche” de mis emociones. Mi no acompañamiento de su entusiasmo respecto al juego debe haber gatillado su propio acelerador-freno sobrecargados y comenzó a tramar su venganza. Mi respuesta a esto fue análoga a la de él y ninguno de los dos pudo comunicarse eficazmente con el otro.

Después de haber reflexionado sobre la experiencia en su totalidad quise lograr la reconexión. Fui a su cuarto, me senté en el piso al lado de su cama, donde él estaba sentado llorando. Le dije que sentía que hubiéramos peleado y que quería reconciliarme con él. Él miró para otro lado pero paró de llorar. Le dije que lo que le había dicho estaba equivocado y que yo quería que entendiéramos lo que había pasado. Él me habló sobre el juego y el hecho de que había estado pensando en eso durante mucho tiempo. Sólo que yo no lo sabía, me dijo, y debería haberle dejado comprarlo. Le conté lo que yo entendía de lo que había sucedido, lo preocupa-

do que estaba y los asuntos que me llenaban la cabeza en ese momento. Le dije que ahora me daba cuenta que él estaba muy entusiasmado con el juego y que por mis propias preocupaciones no había podido compartir su entusiasmo. Comenzó a llorar, lo abracé y le dije lo estúpido que yo había sido. Le pedí disculpas por haberlo insultado. Le dije que me había desquiciado y que la consecuencia de diez meses sin ningún video juego era excesiva.

Le dije que ahora lo entendía y respetaba lo importante que era para él decidir cómo gastar su propio dinero. También le expresé lo que pensaba había sido su contribución a la pelea señalando que él había empujado demasiado el límite amenazándome con ir a su madre y “volver” a mí. Le dije que entendía que él estaba furioso pero que había empujado las cosas demasiado lejos, aún si estaba furioso. Lo mismo, dije, era cierto para mí.

Le dije que su madre y yo hablaríamos más tarde y resolveríamos la forma en de manejar todo esto. Ella y yo decidimos luego que anularíamos las consecuencias extremas y suspenderíamos todas las compras por una semana. Ese día más tarde tuvimos una reunión familiar para revisar lo que había pasado. Él y yo contamos la historia del desquicio en la juguetería y, después de unas lágrimas durante el relato, tuvimos unas hermosas risas cariñosas mientras hacíamos rol playing del comportamiento del otro. Él hizo una buenísima imitación mía.

EJERCICIOS

1. ¿Cómo experimentaba su familia las rupturas durante su infancia? ¿Recuerda alguna ruptura benigna o de puesta de límites? ¿Cómo las manejaron sus padres? Ahora considere una ruptura tóxica experimentada por Ud cuando era niño/a. ¿Qué pasó? ¿Cómo se sintió? ¿Cómo se comportaron sus padres? ¿Cuál fue el resultado de esa ruptura? ¿Hubo un proceso de reparación? ¿Cómo cambió el proceso su relación?
2. Reflexione sobre una ruptura con su propio hijo/a. ¿Qué pasó? ¿Cómo se sintió? ¿Cómo respondió su hijo/a? ¿Fue activado un tema pendiente o irresuelto suyo? ¿Puede reconocer algún patrón en las formas en que este tema interfiere con su habilidad para tener una conexión colaborativa con su hijo/a? En esta ruptura, ¿había un elemento que fuera tóxico? Si Ud entró en el camino inferior ¿a dónde lo llevó ese paso, internamente y en sus acciones? ¿Cómo se recobró del camino inferior? Si no trató de reparar, cómo lo haría ahora y en el futuro?
3. ¿Qué aspecto de la reparación es más difícil para Ud? ¿Qué lo ayuda a identificar y entonces salir del camino inferior? ¿Puede Ud darse cuenta de cuándo está ocurriendo la desconexión? Cuando ha ocurrido ¿cuán capaz es ud de rescatarse de las interacciones tóxicas para centrarse y reentrar en el camino superior? ¿Cómo encara Ud el proceso de reconexión? ¿Qué aspectos de la comunicación en la experiencia de reparación son más dificultosos para Ud? ¿Cuál es el rol que juegan los sentimientos de vergüenza en el camino inferior y en los posibles impedimentos para la reparación?
4. ¿Cómo puede Ud hacer una reparación consigo mismo? ¿Qué procesos defensivos pueden mantener inadvertidos sus sentimientos de vergüenza? ¿Puede notar experiencias repetidas en las que al principio Ud reacciona intensamente con su hijo/a y sólo con posterior reflexión se diño cuenta de sentimientos de vergüenza o humillación? Piense en las formas en que su propia historia infantil le ha dado una sensación de desconexión y vergüenza. Permita que las imágenes y sensaciones de esas experiencias vengan a su conciencia. No trate de censurarlas, solamente observe. Cuando es-

té listo, pregúntese cómo puede Ud hallar el modo de sanar estas viejas heridas. Permita aflorar los viejos asuntos del pasado para reconocerlos y soltarlos. Ud puede parentalizarse a Ud mismo desde adentro hacia fuera.

LA CIENCIA A ESCENA

LA TENSIÓN ENTRE CONEXIÓN Y AUTONOMÍA: SISTEMAS COMPLEJOS Y BIENESTAR MENTAL

LA COMPLEJIDAD DE NUESTRA VIDA. Numerosas investigaciones sobre la naturaleza de la experiencia humana exploran la tensión entre la conexión y la autonomía. Las narrativas están repletas de las diversas formas en que el self trata de hallar una manera de mantener la integridad a la vez que está conectándose con otros. Los estudios del desarrollo revelan los modos en que luchamos entre la individuación y la unión con otros desde la infancia en adelante. Durante la adolescencia encaramos la tarea de hallar nuestras propias identidades diferenciándonos de nuestros padres y buscando nuevos modos de ser en el mundo. Pero al mismo tiempo, quedamos más focalizados en el mundo de nuestros pares y somos influenciados por la cultura adolescente que colorea el mundo en que vivimos. Como decía un adolescente, “necesito usar estos pantalones porque así puedo ser igual a todos los que están tratando de ser diferentes”. Pero la tensión no termina con la pubertad. Los adultos en su madurez a menudo batallan, tal vez con menos confusión pero con temas similares, entre el compromiso con un grupo y el tiempo para su autonomía.

¿Por qué hay tal tensión? Hemos visto cómo todos los niños/as –tal vez todo el mundo– oscila entre necesidades de conexión y necesidades de soledad. Tratando de profundizar nuestra comprensión de este complejo asunto nos vimos conducidos al estudio de los sistemas complejos. Conocida como teoría del caos, teoría de la complejidad o “dinámicas no-lineales de los sistemas complejos”, esta mirada es una perspectiva derivada de las matemáticas para explicar cómo los sistemas complejos tales como las nubes –y las mentes humanas– organizan su funcionamiento a lo largo del tiempo. Bucearemos brevemente en las aguas de la complejidad en esta sección y señalaremos algunos de los principios que son particularmente relevantes para comprender el ejercicio de la parentalidad y las relaciones.

¿Por qué las nubes se forman en la forma maravillosa en que lo hacen? ¿Por qué esas moléculas de agua, que son los componentes de las nubes, no se distribuyen azarosamente a lo largo de la atmósfera? O ¿por qué no forman simplemente una fila como una simple línea de vapor atravesando el cielo? Los científicos intrigados por este tipo de cuestiones usaron la teoría de la probabilidad para explorar algunas posibles respuestas. Sus fórmulas matemáticas sugieren una cantidad de razones por las cuales las nubes, y otros sistemas complejos, fluyen en el tiempo en las trayectorias o pasadizos en que lo hacen. Un sistema complejo es aquel que está abierto (recibe información desde fuera de sí mismo, como la luz solar, o las señales de otra gente) y posee capas de componentes capaces de comportarse caóticamente. La mente humana y el cerebro cumplen con estos criterios de complejidad.

La idea básica es que los sistemas complejos poseen una propiedad de autoorganización innata que está engarzada en el entrelazado físico de sus componentes. La autoorganización determina el estado del flujo del

sistema a lo largo del tiempo, es decir la posición o actividad de los componentes del sistema. Para una nube, esto significa dónde están las moléculas y cómo se están moviendo en un determinado momento. Para un cerebro, esto significa cuál grupo de neuronas están encendidas. Aquí hay algunos aspectos de tales sistemas autoorganizados:

- **Auto-organización** –el sistema tiende a moverse hacia la complejidad.
- **No linealidad** –pequeños cambios en el input al sistema conducen a grandes e impredecibles cambios en el flujo del sistema a lo largo del tiempo.
- **Aspectos recursivos** –en el tiempo, el flujo del sistema tiende a realimentarse a sí mismo para reforzar su dirección.
- **Constricciones** –dos factores generales tienden a influir el sendero del sistema, constricciones internas y externas.
- **Estados** –el sistema se mueve en el tiempo entrando en estados de ser, o activación. Ciertos estados son alcanzados con más probabilidad que otros. Las constricciones, internas o externas, pueden influir en la probabilidad de que sean creados ciertos estados: 1) estados atractores son aquellos que incluyen aspectos que los hacen más probables de ocurrir; 2) estados repulsores son aquellos cuyos rasgos los hacen más improbables de ocurrir; 3) el movimiento entre estados a menudo involucra desorganización y reorganización del flujo del sistema –estos son estados intermedios, de transición; 4) estados atractores extraños pueden ocurrir en los que configuraciones improbables y usualmente inestables del sistema, de hecho resultan reforzadas y con mayor probabilidad de ser activadas.

BIENESTAR MENTAL Y COMPLEJIDAD. Una ulterior aplicación de esta mirada de la teoría de la complejidad tiene que ver con la noción de salud mental y bienestar emocional. La teoría de la complejidad sugiere que el flujo de estados más estable, flexible y adaptativo, ocurre cuando los procesos autoorganizados de un sistema lo mueven hacia la complejidad. Es difícil describir exactamente qué es la complejidad, de modo que empecemos con los extremos de la escala para ver qué no es complejidad. En un extremo están las condiciones de mismidad, rigidez, predictibilidad, y orden total; en el otro están las condiciones de cambio, azar, impredecibilidad, desorden y caos. La complejidad se ubica entre estos extremos.

El ejemplo de un coro puede ilustrar el sentido de complejidad. Si todos los cantantes cantan exactamente las mismas notas en la misma forma, sería rigidez –una aburrida, aunque sonora, emisión de sonidos. Si cada miembro del coro canta totalmente independiente de los otros, sería una cacofonía y un caos. La complejidad, el lugar entre estos dos extremos, es lo mismo que la armonía. La sensación subjetiva en los extremos es aburrimiento por un lado y ansiedad por otro. El rico, vital y energético sentido de complejidad tiene una vibrante cualidad que emerge cuando los sistemas pueden moverse en su flujo natural, autoorganizado, hacia la complejidad.

No solamente ese estado está pleno de un sentido vital, sino que la teoría de la complejidad también predice que tal flujo autoorganizado es el más estable, adaptativo y flexible. ¡Es una tremenda definición operativa de la salud mental!

¿Cómo alcanza tal flujo el sistema complejo de la mente? Primero de todo, hay un movimiento natural hacia la complejidad, un envión natural de la mente hacia la salud. ¡Estas son buenas noticias! La sanación requiere la liberación de ese proceso natural, innato. Las experiencias y situaciones que dificultan el movimiento de

nuestras mentes hacia la complejidad pueden ser definidas como estresores del sistema. Un sistema estresado es aquel que tiende a apartarse de la complejidad, hacia uno de los extremos: la rigidez o el caos.

Cuando aplicamos esta perspectiva a una mente individual, podemos entender el funcionamiento balanceado bajo una nueva luz. Cuando la mente está en un estado saludable de fluidez, la energía y la información se mueven en formas que evolucionan continuamente hacia una maximización de la complejidad. El aprendizaje de vida es un ejemplo de tal estado de apertura continua al cambio. Sin embargo, algunas veces, la mente resulta estresada, y el flujo de su energía e información se mueven hacia “estados atractores” que no son saludables. Sumergirse en un estado avergonzado de aislamiento sería un ejemplo de apartarse de la complejidad y entrar en la rigidez. Otro ejemplo podría ser ponerse furioso y entrar en un estado de rabia en el que la mente se vuelve caótica. Ambos, aislamiento y furia, son movimientos de nuestro sistema mental que se apartan de la armonía y la complejidad.

LA COMPLEJA TENSIÓN ENTRE CONEXIÓN Y AUTONOMÍA. Anidada en estos principios, podemos ver la cuestión entre autonomía y conexión bajo una nueva luz. La mente humana es ciertamente un sistema abierto (recibe inputs desde afuera de sí mismo) que es capaz de comportamiento caótico —demasiado capaz para algunos de nosotros! Las constricciones internas de la mente pueden ser vistas como las conexiones sinápticas entre las neuronas del cerebro, las que gobiernan la naturaleza del flujo de energía e información dentro del cráneo, flujo que a su vez crea los procesos mentales. Las constricciones externas del sistema pueden ser concebidas como las relaciones que tenemos con otra gente. En términos mentales, las relaciones involucran el pasaje de energía e información desde una persona a la otra. En otras palabras, la comunicación interpersonal es la restricción externa que también moldea el sistema mental.

Cuando necesitamos conexión, estamos focalizando en el uso de constricciones externas para modificar el sistema complejo de nuestras mentes. El cerebro está construido para depender de inputs sociales externos para regular su propio funcionamiento. Tempranamente en la vida, los infantes necesitan conexiones con sus cuidadores para organizar en cada momento su función cerebral, y para que sea posible que ésta se desarrolle apropiadamente en el transcurso del tiempo. Esto es llamado “regulación diádica”, en la que la interacción del par diádico (niño/a y madre o padre) permite al niño/a alcanzar el balance o regulación al interior de su mente. Las interacciones con los cuidadores permiten al cerebro infantil desarrollar las estructuras neurales necesarias para avanzar desde la regulación diádica a formas más autónomas de auto regulación. Las estructuras auto-regulatorias en el cerebro incluyen las regiones integradoras: el área medial de la corteza prefrontal, y las cortezas órbito-frontal y cingulada. Estas regiones toman información del mundo social en la forma de comunicación interpersonal. Usan esta información para ayudar a regular los estados de flujo de información, procesamiento emocional, y balance corporal. El rol fundamental de regulación de las regiones pre-frontales consiste en el enlace de estos cuatro elementos: procesos social, cognitivo, emocional y somático.

Por ejemplo, las interacciones interpersonales pueden habilitar la modulación de las dos ramas del sistema nervioso autónomo por parte de la región órbito-frontal. Las ramas simpática (acelerador) y parasimpática (freno) de este sistema están bajo la directa influencia de la corteza órbito-frontal, especialmente en el hemisferio derecho. La importancia central de las señales no verbales de los otros, percibidas y procesadas por el hemisferio derecho, pueden ser consideradas como las maneras en que el hemisferio derecho usa esta forma de información para enlazar lo interpersonal con lo interno. La conexión de las funciones corporales con los dominios emocional, cognitivo y social revela el fundamental proceso integrador de los sistemas complejos de nuestra mentes como seres sociales, encarnados.

Con la auto-regulación adaptativa, las dos ramas del sistema nervioso autónomo están balanceadas y flexibles. Tal situación puede ser vista como una maximización de la complejidad, de ahí la naturaleza adaptativa y estable del estado de auto-organización. El balanceo de estos procesos puede también revelar movimiento hacia cualquiera de los extremos lejos de la complejidad. Con excesiva actividad aceleradora simpática, el self resulta inundado con excitación y entra en un estado de sobreexcitación, caótico. Ese puede ser el caso cuando hay agitación y furia sin control. Con excesiva actividad parasimpática, el self resulta apagado y hay un movimiento hacia la rigidez y la parálisis emocional. Esta condición puede reflejarse en estados de marcada desesperación y depresión. Puede también existir una condición en la que ambos, el acelerador y los frenos, están involucrados simultáneamente, como lo revela el estado “atractor extraño” de la rabieta infantil. Los movimientos hacia estos variados estados de desbalance pueden ser inducidos por las interacciones con el medio social y pueden hacerse más probables si existen experiencias en el pasado que hayan creado vulnerabilidades internas en el individuo. Estas vulnerabilidades están enraizadas en la memoria, la que influye directamente en nuestros patrones de auto-organización.

Las constricciones externas (relaciones) permiten al niño pequeño desarrollar la capacidad regulatoria emocional para también confiar en las constricciones internas (estructura neural y funciones que emergen de la conectividad neural). En el cerebro, el equilibrio entre estos procesos regulatorios externos e internos parece estar mediado por nuestras regiones pre-frontales. A lo largo de la vida todos nosotros tenemos necesidades cíclicas de conexión y privacidad. Nos auto organizamos al confiar en las oscilantes influencias de las constricciones internas y externas que moldean el camino de los sistemas complejos de nuestras mentes.

BALANCEANDO DIFERENCIACIÓN E INTEGRACIÓN. ¿Cómo podemos conceptualizar el pasaje hacia la complejidad en términos prácticos? Afortunadamente podemos traducir las ideas de la teoría de la complejidad en conceptos menos abstractos y, esperamos, más comprensibles. La teoría de la complejidad deriva matemáticamente la idea de que la complejidad es alcanzada cuando los sistemas son capaces de balancear los dos procesos contrarios de diferenciación (especialización de los componentes) e integración (unión de los componentes en un todo funcional). Por ejemplo, si el sistema que estamos examinando es el individuo, podemos considerar la forma en que los circuitos del cerebro son capaces de diferenciarse y luego enlazarse funcionalmente en el proceso de la integración neural. La integración de componentes diferenciados permite al sistema moverse hacia *máxima complejidad*. Hemos definido estos estados altamente adaptativos, flexibles y estables como sinónimo de bienestar.

El concepto de sistema complejo puede ser aplicado a cualquier cantidad de niveles de análisis, incluyendo el del individuo, la pareja, una familia, una escuela, una comunidad, una cultura, y tal vez la sociedad global. Respetar las identidades únicas y separadas de los individuos en estos agrupamientos sociales permite celebrar la diferenciación. Facilitar la reunión de estos individuos en una colaboración funcionalmente integrada permite la integración. Cuando la diferenciación y la integración están equilibradas, se alcanza la complejidad y por lo tanto el bienestar.

Podemos usar la perspectiva que ofrecen los lentes de la teoría de la complejidad para entender la comunicación interpersonal. Un estado de comunicación armoniosa requiere que ambos miembros sean respetados en su individualidad pero que ambos se reúnan para integrar sus selfs diferenciados. Hay simultáneamente una sensación de integridad de los individuos y una sensación de unión entre ellos. Esta es la solución ideal a la tensión entre la tendencia hacia la conexión y la tendencia hacia la autonomía. La investigación sobre niños con apego seguro y sus padres, revela evidencia sobre este extremadamente complejo tope y daga en el cual cada persona contribuye al diálogo y puede anticipar, pero nunca predecir totalmente, la respuesta de la

otra. Hay un encastrado vibrante, una vivacidad, en la conexión entre las dos partes de esta forma diádica de resonancia.

En algunas familias puede haber diversos apartamientos de estos complejos y vibrantes niveles de unión e individualidad. En un extremo están las familias “enredadas” en las que la individualidad está prohibida. Todo el mundo tiene que apetecer la misma comida, tener similares comportamientos, y los mismos puntos de vista. La diferenciación es severamente impedida, limitando el grado de complejidad (y vitalidad) del sistema familiar. En contraste, en otras familias la integración está ausente. Los miembros de la familia no comparten comidas, intereses o actividades. Las conversaciones revelan falta de interés en la vida interior de los miembros. Los individuos altamente diferenciados son capaces de llevar adelante sus vidas sin una sensación de unión. Sin el balance de la integración para contrarrestar tal diferenciación, el nivel de complejidad de este sistema familiar está también severamente comprometido. Ambos extremos serían ejemplos de sistemas estresados.

En la vida cotidiana de las familias saludables, las inevitables rupturas en la conexión entre los miembros pueden también ser entendidas a través de la perspectiva de la teoría de la complejidad. Con la ruptura, se interrumpe la vívida sensación de estar vivo y conectado. El cerebro puede entrar en un estado ya sea de caos o de rigidez, y la integración entre los dos comunicantes se rompe. Algunas veces tal ruptura puede ocurrir cuando hay una sensación de intrusión y se sienten presiones para conformar las expectativas de la otra persona. Esto puede ser visto como una comunicación que se mueve hacia una excesiva integración sin respetar la soberanía de cada self diferenciado individual. En el otro extremo, la disrupción puede ocurrir cuando las señales son ignoradas, cuando la integración o la unión son añoradas pero fallan, y el individuo queda en un estado de excesiva diferenciación sin integración. Este solitario estado deja a la persona teniendo que confiar en la autorregulación autónoma en un momento en que la conexión puede haber sido necesaria. Cada una de estas formas de desconexión puede resultar en un movimiento que aparta al individuo de la complejidad, estresando al sistema, provocando la entrada en estados de rigidez o caos, y apartándolo de una equilibrada capacidad para la autoorganización.

Con el tiempo, la gente desarrolla adaptaciones, algunas veces llamadas patrones de defensa, los que pueden ser vistos como las maneras en que la mente ha respondido a esos momentos de intrusión y aislamiento. Cuando un adulto luego se convierte en padre, pueden activarse estos patrones derivados de la forma en que fue manejada la tensión entre autonomía y conexión en la familia de origen. Las personas pueden sentirse perdidas en ámbitos familiares cuando reactivan viejos patrones de defensa en respuesta a las conexiones íntimas entre madre (o padre) e hijo/a. Encontrar una manera de encarar esta tensión universal, moverse entre autonomía y conexión, entre diferenciación e integración, es un continuo reto para todos nosotros.

PARA PROFUNDIZAR

L. Chamberlain. "Strange Attractors in Patterns of Family Interaction." In R. Robertson and A. Combs, eds., *Chaos Theory in Psychology and the Life Sciences*, pp. 267–273. Mahwah, N.J.: Erlbaum, 1995.

D. Cicchetti and F. A. Rogosch, eds. *Self-organization*. Special issue, *Development and Psychopathology* 9, no. 4 (1998).

M. D. Lewis. "Personality Self-organization: Cascading Constraints on Cognition-Emotion Interaction." In A. Fogel, M.C.D.P. Lyra, and J. Valsiner, eds., *Dynamics and Indeterminism in Developmental and Social Processes*, pp. 193–216. Mahwah, N.J.: Erlbaum, 1997.

A. Schore. "Early Shame Experience and the Development of the Infant Brain." In P. Gilbert

and B. Andrews, eds., *Shame: Interpersonal Behaviour, Psychopathology, and Culture*, pp. 57–77. London: Oxford University Press, 1998.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*. New York: Guilford Press, 1999. Chapters 6 and 7.

A. Sroufe. *Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years*. New York: Cambridge University Press, 1996.

CAPITULO 9

CÓMO DESARROLLAMOS VISIÓN PSICOLÓGICA: COMPASIÓN Y DIÁLOGOS REFLEXIVOS

INTRODUCCIÓN

Como madres y padres ofrecemos a nuestros hijos/as experiencias que no sólo les ayudan a modelar sus mentes en desarrollo sino que también nos ayudan a modelar las nuestras. Los niños/as aprenden de nosotros observándonos e imitando lo que hacemos. Si enseñar fuera contarles, la tarea sería fácil. Los niños/as aprenderán lo que es importante para nosotros y lo que nosotros valoramos, al vivir con nosotros, no sólo escuchando lo que decimos. Quiénes somos, la naturaleza de nuestro carácter, se revela en la forma en que vivimos y en la forma en que tomamos decisiones acerca de lo que hacemos. No importa cuánto reflexionemos y profundicemos nuestra introspección, finalmente lo que realmente da información de nuestros valores es la forma en que actuamos en el mundo. Los niños/as observan estas expresiones externas de nuestro carácter y recuerdan, imitan y recrean estas formas de ser en el mundo. El viejo adagio. “Haz lo que yo digo y no lo que yo hago” es sólo una expresión de deseos de parte de los padres. Nuestros chicos/as nos observan porque ellos quieren saber quiénes somos.

El carácter se desarrolla a partir de la forma en que rasgos constitucionales son moldeados por el mundo social de la experiencia. ¿Cuál es la naturaleza del carácter que nos gustaría que nuestros niños/as adquirieran? Si queremos que nuestros hijos/as crezcan para ser compasivos, con la habilidad de respetar y cuidarse a sí mismos tanto como a los otros y al mundo circundante, queremos ejercer nuestra maternidad/paternidad de manera que sostenga el desarrollo de la empatía. La manera en que nos relacionamos con nuestras hijas/os puede fomentar su compasión y empatía. Criando individuos que puedan pensar y razonar, que puedan disfrutar de la vida y construir relaciones saludables con otros, que sean más capaces de usar sus dones únicos como miembros productivos de la sociedad. Si la meta es ayudar a desarrollar la empatía en nuestras hijas/os, ¿qué sabemos acerca de cómo pueden los padres fomentarlo?

INTENCIONALIDAD Y MENTE PLENA ⁸

⁸ NdT: Intentionality and mindfulness. “Intentionality” se tradujo como “intencionalidad”, hace referencia a “tener la intención de”, a “deliberado”, a “reflexivo” o “pensante”. Mindfulness se tradujo “como mente plena”, hace referencia a “estar concientemente presente en el aquí y ahora”.

Tener intencionalidad como padre/madre es un buen principio. Ningún libro profesional puede ofrecer las respuestas correctas para cada posible situación que pueda surgir en la vida cotidiana con nuestros hijos/as. En lugar de depender sólo de técnicas, los padres y madres pueden aprender formas de estar con sus hijas/os que promueven el desarrollo de la comprensión empática y compasiva.

Esta forma de ser está enraizada en una auto-comprensión compasiva por parte de los padres. Cuando comenzamos a conocernos a nosotros mismos de un modo abierto y auto respetuoso, damos el primer paso en el proceso de animar a nuestros hijos/as a conocerse a sí mismos. Esta posición intencional, esta actitud de estar centrado en la auto-percatación conciente es un decidido y significativo approach a la parentalización

¿Cómo promueve empatía una auto-comprensión plenamente conciente? Las investigaciones en desarrollo infantil, y más recientemente en neurobiología, apoyan la idea de que tres aspectos de nuestras funciones cerebrales coexisten y determinan cómo crecemos: la visión psicológica (mindsight) (formalmente llamada “teoría de la mente”), el autoconocimiento (memoria autobiográfica) y la flexibilidad responsiva (función ejecutiva, la habilidad de planificar; organizar, postergar la gratificación). Estos procesos mentales de alto nivel nos permiten responder con una considerada deliberación en variados encuadres, incluyendo situaciones ambiguas y difíciles.

El tener funciones ejecutivas bien desarrolladas, el acercarnos razonadamente a lo que hacemos y a la forma en que tomamos decisiones, nos capacita para ser flexibles en nuestras acciones. Las capacidades ejecutivas, combinadas con un interés positivo hacia los otros y con una comprensión emocional de nosotros mismos, nos capacitan para actuar compasiva y empáticamente. Los niños/as que desarrollan los procesos interrelacionados de visión psicológica, auto-conocimiento y funciones ejecutivas, son más capaces de hacer elecciones deliberadas en sus comportamientos.

¿Qué podemos hacer como madres/padres, para promover el desarrollo de estas habilidades en nuestros hijos/as? Diversos estudios muestran que las madres/padres pueden promover activamente el desarrollo infantil de la capacidad de comprender la propia vida interior y la de otros, mediante actividades tales como jugar a desempeñar distintos roles (juego de roles), contar cuentos y conversar con los niños acerca de las emociones y de cómo impactan éstas su conducta.

VISIÓN PSICOLÓGICA (MINDSIGHT)

Visión psicológica es la habilidad para percibir la experiencia interna de otra persona y comprender esa experiencia imaginada, permitiéndonos ofrecer respuestas empáticas que reflejan nuestra comprensión e interés. Ponernos en los zapatos de otra persona requiere que nos demos cuenta de nuestra propia experiencia interna al mismo tiempo que nos permitimos imaginar el mundo interno del otro. Tal proceso crea una imagen de la mente de la otra persona dentro de nuestra mente.

El desarrollo de la visión psicológica permite a los niños/as predecir y explicar lo que ven que hacen los otros en términos de lo que pasa en las mentes ajenas. Al desarrollar este proceso, crean un modelo que incluye la idea de que los otros tienen una mente que es la que motiva sus acciones. Comprender la mente de los otros les da a los niños/as un modo de comprender los comportamientos y el mundo social en que viven. Esta comprensión comienza como la capacidad del infante para reconocer la diferencia entre objetos animados e inanimados. Los niños/as rápidamente aprenden los principios básicos de la interacción humana, moldeando sus expectativas para la contingencia, la reciprocidad, la comunicación, la atención compartida y la expresión emocional. Estas experiencias interactivas van modelando el curso de su teoría acerca de cómo trabajan las mentes humanas.

Las habilidades para la visión psicológica (también llamada por los investigadores lectura de la mente, función reflectiva, y mentalización) capacitan al niño/a para “ver” la mente de otra persona, por eso usamos el término “visión psicológica” para esta importante capacidad humana. Cuando podemos ver la mente de otra persona, podemos entender lo que esa persona está pensando y sintiendo, y responder con empatía. La visión psicológica puede capacitarnos para tener imaginación empática, es decir considerar el significado de los eventos no sólo en nuestra propia vida sino también en la vida de otros. La visión psicológica nos ayuda a comprender las intenciones de los otros y a tomar decisiones flexibles acerca de nuestros comportamientos adecuándolos a la situación social. La visión psicológica nos capacita para comprender a los otros y también para profundizar la comprensión de nuestra propia mente.

Los científicos han propuesto que la capacidad para la visión psicológica en los humanos está entrelazada con la adquisición del lenguaje y las habilidades superiores de pensamiento abstracto. El lenguaje y el pensamiento abstracto extienden nuestra visión y nos permiten crear y manipular imágenes mentales más allá del mundo físico que tenemos ante los ojos. Un infante humano nace con capacidad innata, pre-programada, para la visión psicológica pero el desarrollo de esta habilidad cognitiva está modelado por las experiencias en la vida del niño. La visión psicológica parece depender de los procesos mentales coherentizadores que involucran a las fibras integradoras de nuestro hemisferio derecho y nuestras regiones prefrontales. Futuras investigaciones pueden generar información acerca de cómo exactamente las experiencias infantiles modelan las regiones integradoras del cerebro y permiten el desarrollo de la visión psicológica.

ELEMENTOS DE LA MENTE

Las conversaciones reflexivas con nuestros hijos/as pueden ayudarlos a desarrollar las capacidades para la visión psicológica. Cuando hablamos con ellos, es útil que comprendamos los elementos mentales básicos que crean sus mundos internos. Estos elementos incluyen pensamientos, sentimientos, sensaciones, memorias, creencias, actitudes e intenciones. Aquí ofrecemos una breve ojeada a algunos aspectos de estos elementos de la mente:

- **COMPASIÓN.** La habilidad para sentir con otro, para ser comprensivo, para tener buen corazón. Es una actitud de cuidado hacia la experiencia angustiante de otra persona. La compasión puede depender del sistema de las neuronas espejo, que evoca en nosotros un estado emocional que refleja el de otra persona permitiéndonos sentir el dolor del otro.
- **EMPATÍA.** Comprender la experiencia interna de otra persona; la proyección imaginaria de la conciencia de uno sobre los sentimientos de otra persona u objeto; la comprensión considerada. Es un complejo proceso cognitivo que involucra capacidades mentales para imaginar la mente de otro. La empatía puede depender de la capacidad para la visión psicológica mediada por las regiones integradoras del hemisferio derecho y prefrontales.
- **VISIÓN PSICOLÓGICA.** La capacidad para “ver”. O imaginar, la mente propia o la de otro, permitiendo una comprensión del comportamiento en términos de procesos mentales. Otros sinónimos para este proceso son: “mentalización”, “teoría de la mente”, “lectura de la mente” y “función reflexiva”.
- **INSIGHT.** El poder de hacer observaciones y discernimientos perspicaces, con vistas al conocimiento. Cuando se usa con la noción de introspección personal, el insight implica conocimiento profundo del self. El insight por sí mismo no implica la habilidad para la empatía ni un acercamiento comprensivo hacia otros.

- **DIALOGOS REFLEXIVOS.** Conversaciones con otros que reflexionan sobre los procesos internos de la mente. El dialogo reflexivo se enfoca en procesos tales como: pensamientos, sentimientos, sensaciones, percepciones, memorias, creencias, actitudes y propósitos.

PENSAMIENTOS

Pensar es el modo en que procesamos información en diversas formas; ocurre a menudo fuera de la percepción conciente. Podemos ser concientes de nuestro pensar mediante palabras o imágenes. Es importante comprender el significado detrás de las palabras e imágenes para comunicarse más plenamente entre sí.

Los pensamientos basados en palabras son creados por el modo izquierdo de procesamiento, un modo lineal y lógico-analítico que trata de comprender las relaciones causa-efecto. El modo izquierdo de procesamiento busca hacer evaluaciones en términos de correcto/incorrecto y parece tener poca tolerancia a la ambigüedad. La información contradictoria no es bien manejada por este modo, y los puntos de vista conflictivos pueden ser rápidamente sobre-simplificados en un esfuerzo por resolver el problema y llegar a una solución lógica que el cerebro izquierdo considera correcta. Las señales no verbales y el contexto del mundo social, el dominio del hemisferio derecho, son frecuentemente ignorados por este modo de pensar.

Recuerde estas limitaciones del modo izquierdo de procesamiento cuando reflexione sobre el pensamiento con sus chicos/as o con Ud mismo. Hay muchos lenguajes de nuestros mundos internos y sociales que pueden ser expresados de otras maneras. El modo derecho de procesamiento es un tipo diferente de procesamiento, que puede parecer relativamente callado pero sin embargo está esperando la chance de ser reconocido y comprendido. Los pensamientos de modo derecho son experimentados como un conjunto de imágenes y sensaciones que son no-lineales y no-lógicas. Aunque estos importantes procesos son difíciles de traducir en palabras, nos dan acceso directo a información acerca de cómo nos sentimos, recordamos y creamos sentido en nuestras vidas.

Los niños pequeños presentan primariamente una dominancia del cerebro derecho, y requieren comunicación no verbal con sus padres/ madres. Los pre-escolares tienen ambos hemisferios bien involucrados, pero las fibras conectivas del cuerpo calloso que enlazan ambos hemisferios son todavía bastante inmaduras. Durante este período, un niño/a comienza a desarrollar su habilidad para poner palabras a los sentimientos. Durante la época de la escuela primaria y tal vez con posterioridad a ella, el cuerpo calloso madura y permite alcanzar un funcionamiento más altamente integrado. En la adolescencia, tiene lugar un proceso de reorganización cerebral que modifica profundamente la naturaleza del pensamiento.

SENTIMIENTOS

Nuestra experiencia interna, subjetiva, está llena del flujo y reflujo de las oleadas de procesamiento de energía e información en nuestras mentes. Los sentimientos, nuestra percepción de nuestras emociones internas, revelan la sensación conciente de esta música básica de la mente. A medida que estas emociones primarias resultan más elaboradas, nuestras mentes crean una sensación de significado. Significado y emoción están íntimamente entrelazados por los mismos procesos.

Algunas veces nuestras emociones primarias resultan elaboradas en emociones categorizadas, que incluyen tristeza, rabia, temor, vergüenza, sorpresa, alegría y disgusto. Podemos sentir estas emociones elaboradas, intensas y a menudo expresadas externamente, y categorizarlas con palabras. Algunas veces, sin embargo, un foco excesivo sólo en las emociones categorizadas y sus etiquetas verbales puede dificultarnos ver el

significado más profundo que puede tener una experiencia ya sea para nosotros mismos o para nuestros chicos/as.

Los diálogos reflexivos focalizan en los elementos de la mente, incluida la importante dimensión de los sentimientos experimentados como emociones primarias. De esta manera, Ud estará abordando importantes aspectos del conversar acerca de los sentimientos cuando Ud analice con sus hijos/as a qué le están ellos prestando atención, qué están ellos encontrando importante, si ellos sienten que algo es “bueno” o “malo”, qué se sienten con ganas de hacer, qué es lo que algo significa para ellos, y al poner nombre a las emociones categorizadas que pueden ellos estar experimentando.

SENSACIONES

Antes de las palabras, vivimos en un mar de sensaciones que moldean nuestras experiencias subjetivas. Algunas veces estas sensaciones no tienen formas definidas. De hecho, la dominancia del tipo de conciencia de base verbal de modo izquierdo, puede hacer que estos procesos internos ambiguos, dinámicos y fluidos parezcan poco importantes y no merecedores de atención. Sin embargo, recientes investigaciones sugieren que estas sensaciones son una clave vital para saber qué es lo que tiene significado para nosotros. Las sensaciones corporales son un fundamento para el proceso cerebral de toma de decisiones racionales.

Las sensaciones con la base central de la vida mental. En nuestro mundo moderno, la percatación de las sensaciones es con frecuencia pasada por alto. Pero las sensaciones son un rico manantial inexplorado de insight y sabiduría. La coherencia del auto-conocimiento puede depender de nuestra capacidad para ser más sensitivos a y más concientes de nuestros estados internos y de las sensaciones que los acompañan.

Al reflexionar sobre las sensaciones con nuestras hijas/os, es útil pensar sobre cómo se siente el cuerpo. Podemos preguntarnos a nosotros mismos y a nuestros hijos como nos sentimos en nuestros cuerpos. ¿Cómo se siente el estómago en este momento? ¿Está acelerado tu corazón? ¿Se siente tenso tu cuello? Enfoque en estas sensaciones y piense acerca de lo que significan para Ud y para sus hijas/os. Puede preguntar a su hija/o: “¿Qué te parece que está tratando de decirte tu cuerpo en este momento? Permanezca abierto a estos mensajes no verbales. Ellos contienen pases para llegar a conocer a nuestros hijos/as y a nosotros mismos.

PERCEPCIONES

Cada persona tiene su propia percepción de la realidad. Respetar la soberanía del punto de vista único de cada individuo no es sólo “hacer algo amable” sino que es también un abordaje validado neurológicamente. Estar abierto a la unicidad de la experiencia de cada persona no es siempre algo fácil. A menudo sentimos que nuestras ideas son correctas mientras que las de otros, que son diferentes, están distorsionadas. Es fácil quedar pegado a la noción de que nuestra propia perspectiva es la única forma de ver las cosas.

“Metacognición” significa pensar acerca del pensamiento, y es un proceso que los niños/as aprenden. Una parte importante de este proceso, que comienza a desarrollarse entre los 3 y los 9 años de edad, es aprender la “distinción entre apariencia y realidad”. Llegamos a entender que algo puede aparecer de cierta forma pero que esta percepción puede ser diferente de lo que ese algo realmente es. Por ejemplo, los niños/as pequeños pueden creer que lo que ven en la televisión es real, mientras que los niños mayores entienden que los cineastas pueden crear efectos especiales que parecen reales pero son creaciones humanas. Otro elemento de la metacognición es el “cambio representacional” que significa que la manera en que uno piensa de algo

en un momento puede cambiar más tarde. Se puede cambiar de idea. “Diversidad representacional” es la habilidad para aceptar la noción de que Ud puede ver las cosas de una manera mientras otra persona ve la misma cosa de un manera muy diferente. Tal proceso se revela cuando un niño/a puede entender, por ejemplo, que para una persona una montaña rusa puede ser una aventura interesante mientras que para otra puede ser algo horroroso.

Otro elemento de la importante habilidad metacognitiva es una comprensión acerca de las emociones: la metacognición emocional. Los niños/as llegan a aprender que las emociones influyen la manera en que ellos perciben y se comportan. También aprenden que es posible tener varias emociones aparentemente conflictivas al mismo tiempo. La metacognición emocional y los otros rasgos de la metacognición son todos importantes componentes del diálogo reflexivo. Son parte también de la inteligencia emocional. No es sorprendente que este desarrollo metacognitivo no termine en la niñez, en esta importante área estamos abiertos al aprendizaje a lo largo de toda nuestra vida.

MEMORIAS

La memoria es la manera fundamental en que nuestras mentes codifican una experiencia, la almacenan y la recobran luego para influir sobre futuras experiencias y acciones. La memoria tiene dos formas básicas. Nacemos con capacidades emergentes para memoria implícita, lo que nos permite almacenar memorias comportamentales, emocionales, perceptuales y corporales. La memoria implícita también incluye la habilidad para hacer generalizaciones a través de las experiencias construyendo modelos mentales que modelan nuestra percepción de la realidad.

La memoria explícita se desarrolla más tarde. La memoria factual usualmente comienza a operar después del primer cumpleaños, y la memoria autobiográfica luego del segundo. En contraste con la memoria implícita, la memoria explícita trae consigo una sensación interna de que estamos recordando algo. Esta forma explícita es lo que usualmente llamamos “memoria”.

Conversar con sus hijos/as acerca de lo que recuerdan luego de sus experiencias, es importante por una cantidad de razones. Los padres/madres que toman parte en estas “conversaciones de la memoria” tienen chicos que realmente recuerdan mejor. En esta co-construcción de narrativa, padres e hijos juntos crean una historia acerca de sus vidas cotidianas. Tanto las conversaciones de la memoria como la co-construcción son unirse en un esfuerzo colaborativo para enfocar en la memoria y tejer una historia acerca de lo que es recordado. Al enlazar el pasado, presente y futuro en una construcción compartida de una historia, nos unimos en el proceso de dar sentido a nuestras vidas a través del tiempo. Este proceso de dar sentido es el mecanismo central para alcanzar un sentido coherente del self.

CREENCIAS

Las creencias son el núcleo de la forma en que llegamos a conocernos a nosotros mismos y a otros. “Creencia” refiere a teorías acerca de cómo funciona el mundo. Lo que creemos deriva de la forma en que nuestros modelos mentales moldean nuestra interpretación de las percepciones que construimos de la realidad. Las creencias pueden derivarse en parte de experiencias que moldean nuestros modelos mentales inconcientes y , por lo tanto, pueden producir sus efectos aún sin nuestra percepción conciente.

Al reflexionar sobre creencias con sus hijos/as, recuerde que aún los niños/as pequeños tienen teorías acerca de cómo funciona el mundo. Es útil explorar estas creencias haciendo preguntas abiertas “¿Qué piensas

acerca de lo que pasó?” “¿Cuál es tu idea acerca de cómo funciona esto?” “¿Qué piensas diferente ahora de esto?” «¿Por qué piensas que ella lloraba en la fiesta?» Hay muchas maneras de focalizar en las creencias. Es especialmente importante mantener la mente abierta y escuchar el punto de vista de su hija/o. Nuestras creencias están hechas de una amplia variedad de cosas que sucedieron en el pasado y de cosas que están sucediendo ahora en nuestras vidas.

ACTITUDES

Más efímero que una creencia o un sistema de creencias es un estado mental temporario que puede verse en la actitud de uno en un momento. Esta disposición a percibir, interpretar y responder en un modo particular moldea todos los estratos de nuestras experiencias. Una actitud afecta directamente la forma en que encaramos una situación. Moldea la forma en que nos sentimos en relación a algo y la forma en que nos comportamos en ese momento. Una actitud puede influir directamente sobre la forma en que interactuamos con otros.

A menudo es útil analizar la idea de actitud y la noción de “estado mental” directamente con un chico/a. Por ejemplo, si un niño/s está teniendo un ataque emocional, es importante más tarde efectivamente etiquetar y ofrecer un nombre para ese estado en general, con palabras que pueden ser creadas por el chico/a o por Ud mismo tales como: tormenta, desquicio, tornado emocional, o erupción volcánica. Analizar qué sintió y pensó su hija/o mientras estaba en ese estado mental. Estos análisis pueden permitir al niño/a lograr insight acerca de la naturaleza de las variaciones en nuestros estados mentales y emociones y verlos como cambios temporales que pueden influir profundamente nuestras actitudes hacia otros.

INTENCIONES

Tenemos una postura intencional que crea nuestro sentido de futuro deseado y moldea nuestra conducta. Sin embargo, no siempre podemos ser efectivos logrando que nuestros resultados coincidan con nuestras intenciones. A veces nuestras acciones pueden producir un determinado resultado cuando estábamos tratando de alcanzar otro distinto. Podemos tener diferentes intenciones que son mutuamente conflictivas en los resultados deseados. Esto es especialmente cierto en la compleja interacción parento filial. Puede intentar que su hijo/a “sea feliz” pero también intentar enseñarle valores al ponerle límites a sus pedidos. Ud tiene múltiples estratos de intenciones que pueden hacer que su conducta resulte conflictiva y confusa. Analizar el rol de la intención en una interacción arroja luz sobre lo que puede haber sido la verdadera motivación detrás de las acciones o las palabras.

Reflexionar con su hija/o sobre la naturaleza de la intención puede ayudarle a comprender la diferencia entre un deseo y un resultado real. Por ejemplo, si su hija intentó una conducta para hacerse amiga de otra nena pero la acción fue demasiado insistente y apartó a la otra nena, puede ser útil que Ud explore con ella su intención y las posibles acciones alternativas para el futuro. Lo que intentaba ser para su hija un acto de invitación fue interpretado por la otra niña como un acto inamistoso. Clarificar cómo podemos intentar una cosa que es vista como algo diferente por los otros es importante en el proceso de aprender a negociar en el complejo mundo social. Cuando Ud reflexiona con sus hijas/os sobre estos importantes aspectos de los mundos internos e interpersonales, les ayuda a desarrollar sus habilidades sociales y su competencia emocional.

DIALOGOS REFLEXIVOS

Cuando las madres/padres tienen conversaciones con sus hijos/as en las que reflexionan sobre los procesos internos de las mentes de la gente, los niños/as comienzan a desarrollar visión psicológica. Si los padres se enfocan sólo en el comportamiento de los chicos/as y no consideran los procesos mentales que motivan la conducta, terminan actuando para el corto plazo y no ayudan a sus hijos/as a aprender sobre sí mismos. Estos padres/madres reaccionan rápidamente y hacen lo que sea para disminuir la angustia de los chicos o de ellos mismos en el momento. Llamamos a esto crianza tipo “cualquier puerto en la tormenta”. Cuando buscamos el puerto más cercano en cuanto las cosas se ponen ásperas, probablemente no alcancemos nuestro destino deseado. Como padres, tenemos la oportunidad de tomar una “postura de visión psicológica” en nuestra forma de ser con nuestros niños/as y ayudarlos a desarrollar habilidades de visión psicológica que pueden mejorar sus vidas en los años por venir. Pensar en lo que es importante para el desarrollo del carácter de su hijo en el largo plazo, puede ayudarlo a ser más intencional cuando tome decisiones acerca de cómo responderle.

Una actitud paciente y amorosa, para nuestros hijos/as y nosotros mismos, permite diálogos que valoran y enaltecen la individualidad de cada persona. Promovemos visión psicológica en nuestros hijos/as cuando somos padres/madres que respetamos la realidad subjetiva de cada persona. Una manera de expresar esta intención es sostener diálogos reflexivos que nos involucren en conversaciones con nuestros hijos/as acerca de la naturaleza de nuestras vidas mentales interiores.

Por ejemplo, cuando lea un cuento a su hijo/a, puede elaborar el cuento analizando qué pueden estar pensando y sintiendo los personajes. Esta clase de análisis ayuda a desarrollar la imaginación empática infantil y les provee con el vocabulario para expresar el trabajo interno de la vida mental. El lenguaje nos permite representar, procesar y comunicar ideas que mejoran nuestras habilidades para imaginar nuevas posibilidades de concebir cómo funciona el mundo. Las habilidades de la visión psicológica expanden nuestra capacidad de negociación en el complejo mundo de las interacciones sociales. La forma en que usamos el lenguaje con nuestros hijos/as crea un nuevo nivel de significado, una nueva dimensión en la forma en que ellos llegan a entender sus experiencias.

Un estudio compara las habilidades de visión psicológica de chicos/as sordos criados por padres que manejan fluidamente el lenguaje de los signos, con otros cuyos padres no lo manejan con fluidez. La visión psicológica era normal en los hijos de los primeros, pero muy deficiente en los hijos de los segundos. La causa de esta marcada diferencia, proponen los investigadores, era que a los padres que no manejaban fluidamente el lenguaje de los signos no les era fácil mantener comunicaciones paterno-filiales acerca de la mente, mientras que estas comunicaciones sí ocurrían entre los padres fluidos y sus hijos/as. En otros estudios, chicos cuyos padres hablaban de las emociones, especialmente focalizándose en sus causas, tenían una comprensión del rol que juega la emoción en la vida de las personas mejor desarrollada. Estas conversaciones, junto con los juegos de roles y el contar reflexivo de cuentos son piezas fundamentales de la visión psicológica.

Otro hallazgo investigativo es que en las familias donde hay una intensa determinación parental para controlar el comportamiento de sus niños/as y una gran cantidad de emociones negativas, los niños/as tienen dañadas sus habilidades de visión psicológica. Otros estudios han mostrado que cuando la conducta parental es intrusiva o atemorizante, los chicos/as tienden a presentar habilidades reflexivas subdesarrolladas. Los investigadores han encontrado que el problema no son las emociones intensas en sí mismas. Cuando los padres proveen sostén durante experiencias emocionales difíciles los niños/as, en realidad, tienen la oportunidad de desarrollar comprensiones de la mente más sofisticadas. En lugar de considerar las fricciones cotidianas sólo como problemáticas, un padre/madre puede usar estos intensos momentos de tensión emocional para mejorar el aprendizaje de sus hijos/as mediante diálogos reflexivos que profundicen sus habilidades de visión psicológica.

La visión psicológica se edifica sobre diálogos reflexivos basados en palabras pero reconoce la importancia central de respetar los aspectos no verbales, viscerales y no concientes de nuestra vida. El lenguaje es valioso porque permite a la mente desarrollar nociones abstractas acerca del mundo. Pero el lenguaje verbal es sólo una parte del asunto: los estudios sugieren que las habilidades de visión psicológica dependen en gran parte de los procesamientos no verbales del hemisferio derecho. De hecho, la visión psicológica requiere que tengamos fluidas maneras de integrar los distintos aspectos, a menudo ambiguos y sutilmente únicos, de las interacciones sociales, una especialidad del cerebro derecho. Crear esas representaciones y mantenerlas en la mente lo suficiente como para procesarlas son habilidades complejas. La visión psicológica emerge de una "coherencia central", una capacidad integrativa que automáticamente y fuera de la conciencia, brinda un sentido del mundo social.

Por ejemplo, si Ud observa que su hija anda por la casa alicaída y actuando con irritación al volver de la escuela, Ud puede pensar "Puede estar actuando así ahora porque los ensayos de la obra escolar empezaron hoy y está disgustada porque no fue elegida para participar en ella". Producimos una noción basada en nuestras observaciones de las presentes expresiones de una persona y en recuerdos de eventos que han ocurrido en el pasado reciente. A veces sólo tenemos una corazonada acerca de algo, y podemos expresar en palabras nuestras conclusiones aún cuando realmente no sabemos cómo lo sabemos. El cuerpo, recordemos, esta representado en el procesamiento del hemisferio derecho, del cual emana gran parte de nuestro self personal y de nuestras mentes sociales. Prestar atención a nuestras sensaciones viscerales puede ayudarnos a estar abiertos a las experiencias subjetivas de otros y permitirnos responder a sus mentes, no meramente a sus comportamientos.

En vez de reprender a su hija porque está irritable y difícil, podría conversar con ella acerca de cómo se siente y cuál puede ser el motivo de su humor irritado. "¿Has tenido un día difícil? ¿Te gustaría hablar de ello?"

Otra forma de ayudar a su hijo/a a construir su autocomprensión es mediante el contar cuentos. Contar la historia del día de un hijo puede ayudar a un niño pequeño a recordar e integrar eventos en su vida. Las experiencias del día pueden ser revisitadas en una manera cálida y no enjuiciadora para incluir los momentos difíciles tanto como los gozosos. De este modo pueden integrarse en su memoria las subidas y bajadas emocionales de un día normal.

La hora de dormir puede ser un buen momento para revisar las actividades del día. Al final de día, Ud puede contar el cuento acerca del día de su pequeño hijo/a de la siguiente manera. Anime a su hijo/a a ofrecer sus propias memorias e ideas durante el relato y a hacer preguntas en cualquier momento. "Hiciste tantas cosas hoy! Después del desayuno fuiste al parque y realmente disfrutaste cuando yo impulsaba tu hamaca. Subiste mucho y estiraste tus pies y luego los recogiste y empezaste a hamacarte solo. ¿Cómo se sentía eso? No te gustó cuando te dije que ya era la hora de tu siesta. Cuando te despertaste de la siesta, yo estaba afuera plantando flores en el jardín y tú te pusiste loco porque yo empecé a trabajar en el jardín sin ti así que empezaste a arrancar algunas flores. Yo me enojé mucho, usé una voz fuerte y te dije que pararas de hacer eso ya. ¿Te asustaste? Estabas alterado y comenzaste a llorar. Después, cuando te sentiste mejor, plantaste algunas flores rojas cerquita de las mías. Antes de cenar me ayudaste a lavar la verdura para la ensalada y a cortarla y a ponerla en el bol. ¿Recuerdas lo que dijo papi? Papi dijo que era una ensalada muy rica. Y tú parecías muy orgulloso de ti mismo. ¿Qué más recuerdas del día de hoy?"

Los temas emocionalmente difíciles pueden ser mejor explorados durante el día, cuando tanto padres como niños están alertas y descansados. Contar cuentos, dibujando o usando títeres y muñecos, puede ayudar al niño/a a comprender lo que pasó con el fin de procesar e integrar la experiencia difícil. Contar la historia de una experiencia puede ayudar al niño/a a librarse de los aspectos confusos o perturbadores de un evento angustiante.

De alguna manera, el padre o la madre es el que escribe registrando la experiencia infantil y reflejándosela de modo que el niño/a pueda darle sentido a lo que está experimentando. Es a través de estas tempranas reflexiones parentales que un niño/a realiza su primer aprendizaje acerca de quién es él/ella y cómo darle sentido al mundo. Los diálogos reflexivos cultivan una sensación de coherencia al ayudar a dar sentido a los procesos internos que subyacen a las conductas externas.

CREANDO UNA CULTURA COMPASIVA

Los diálogos reflexivos construyen habilidades de visión psicológica al crear una cultura de la compasión dentro de la familia. La cultura involucra un conjunto de suposiciones, valores, expectativas y creencias que modelan la forma en que interactuamos con otros e influencia en la determinación de lo que es significativo en nuestras vidas. En la sociedad en general, las prácticas culturales intervienen en muchos niveles de la vida cotidiana. Valores que enfatizan la espiritualidad, el altruismo, la educación, el materialismo o la competencia impregnan los muy diferentes mundos en los que vivimos. En el hogar, creamos un mundo en el que los valores están expresados directa o indirectamente en nuestro lenguaje, en la forma en que actuamos y en el énfasis que ponemos en las diversas dimensiones de las vidas de nuestros hijos/as. Una cultura de la compasión promueve apreciación de la diferencia, respeto mutuo, interacciones consideradas y comprensión empática entre los miembros de la familia. Podemos elegir con cuidadosa deliberación los valores que nos importan para crear una cultura en nuestro hogar que provea sentido a la vida diaria de nuestros chicos/as.

Una cultura de la compasión en el hogar, promueve la actitud que sostiene que es valioso compartir las emociones del otro, y sentir sus dolores y alegrías. Ser empático extiende esta resonancia emocional hacia un dominio más conceptual, donde el lenguaje puede ser usado para profundizar el diálogo y promover la comprensión. Cuando los miembros de la familia se comprenden y se respetan uno al otro, es más probable que actúen cuidándose mutuamente. La preocupación empática y el comportamiento compasivo pueden ser valorados en el hogar tanto como los logros escolares o deportivos. Al encarnar los valores de la empatía y la compasión como padres, podemos modelarlos para nuestros hijos.

Con la visión psicológica, se le da significado y voz a la comprensión del mundo interno de cada miembro de la familia. Las conversaciones familiares pueden tejer historias acerca de nuestras vidas, usando lenguaje reflexivo que abarque los pensamientos y sentimientos de nuestra compartida experiencia humana. A medida que la visión psicológica se hace visible a través de diálogos reflexivos, un lenguaje común de lo interno se convierte en parte de la vida familiar. El ajetreo de unas agendas muy nutridas puede hacer parecer este proceso algo difícil de lograr pero si tomamos una postura de visión psicológica, adoptando como padres una forma de ser compasiva, podemos aumentar la probabilidad de que ocurra este importante proceso de conexión comunicativa. Involucrar a los niños/as en conversaciones que focalizan en la experiencia subjetiva de otros y estimular su imaginación empática mediante juegos de rol y cuentos, los capacita para hacer visible lo interior, para sacar lo interno afuera

Al desarrollar la capacidad para el diálogo reflexivo, podemos enriquecer la capacidad de visión psicológica en nosotros y en nuestros seres queridos. La visión psicológica es una habilidad que puede continuar desarrollándose a lo largo de nuestra vida a medida que vamos encontrando nuevas y más profundas conexiones con otros. Al desarrollar diálogos reflexivos como parte de nuestra vida con nuestros chicos/a, podemos conectarnos con ellos en el importante proceso de desarrollar sus propias habilidades de visión psicológica y la sensación de cercanía con nosotros. Estas conexiones nos permiten trascender los límites de nuestra propia piel y llegar a ser parte de un "nosotros" que enriquece nuestras vidas y tal vez también al mundo en que vivimos.

EJERCICIOS

1. tenga un encuentro familiar que le permita descubrir qué piensa y siente cada miembro de su familia acerca de un asunto particular. Esta es una oportunidad para plantear preguntas que estimulen la exploración de los elementos de la visión psicológica y ayuden a desarrollar la visión psicológica de sus hijos/as. Los temas pueden incluir las cosas que a la gente les gusta y les disgusta del estar en la familia o cómo se sienten las personas acerca de eventos familiares recientes. Para la reunión, elija un momento en que padres e hijos se encuentren descansados y enfocados, y logrará no ser interrumpido. Aunque todos los miembros de la familia deben asistir, no todos deben elegir hablar. Esta práctica desarrolla respeto tanto hacia los hablantes como hacia los oyentes. Puede ser útil designar turnos para hablar, de modo que cuando uno habla los otros deben escuchar. Algunas familias usan un pequeño objeto que el orador sostiene en su mano, otras simplemente usan turnos. Usar turnos y respetar el derecho de cada uno de hablar y ser escuchado con respeto y sin ser interrumpido construye el valor de la reflexión en la familia.
2. Siéntese con su hijo/a y analice una experiencia compartida. Note que aspectos diferentes recuerda cada uno de ustedes. Siga a su hijo/a y refléjele elementos de cada una de sus experiencias de los eventos. Trate de incorporar a la charla el foco sobre los elementos de la mente, no meramente los aspectos externos de la experiencia. Lo que más importa no es establecer precisamente el contenido sino juntarse en el relato de la historia. En la experiencia co-constructiva, el punto importante es el proceso. ¡Diviértase!
3. Creen juntos un libro familiar. Incluya un capítulo por cada miembro de la familia para crear una historia en imágenes y palabras acerca de sí mismos como individuos. Las entradas pueden incluir fotografías, dibujos, cuentos y poemas, ofreciendo una oportunidad para la expresión de la creatividad. Otras páginas pueden focalizar sobre experiencias familiares tales como tradiciones, celebraciones, salidas, vacaciones y otras personas importantes para la familia. Estas historias construidas documentan el curso de su familia y pueden profundizar sus mutuas conexiones.

LA CIENCIA A ESCENA

LENGUAJE, CULTURA Y VISIÓN PSICOLÓGICA

Los seres humanos son criaturas sociales. Hemos evolucionado a través de millones de años de biología, cabalgando la ola de generaciones de especies que nos han precedido y que han sobrevivido generando diversidad por medio de mutaciones espontáneas que, en tanto animales, nos han capacitado para adaptarnos y reproducirnos. Más recientemente, nuestra evolución ha sido modelada no tanto por cambios en nuestra información genética o estructura corporal como por cambios en la manera en que usamos nuestras mentes. Esta transformación mental, o evolución cultural, involucra la creación de significado y el compartir conocimientos entre diferentes mentes y a través de las generaciones.

La mayoría de los mamíferos son criaturas sociales, un rasgo mediado por las porciones límbicas de sus cerebros, y los primates están especialmente capacitados para reflejarse mutuamente los estados en que se encuentran, en complejas formas de comunicación que permiten intrincados funcionamientos sociales. Los humanos, evolucionando desde un antepasado común que compartimos con el chimpancé hace unos cinco millones de años atrás, hemos construido nuevas capacidades mentales que se han expandido más allá de lo que nuestros primos primates podían hacer: podemos representarnos las mentes de otros y las propias. Una cantidad de investigaciones sugieren que esta habilidad para representar las mentes, llamada “teoría de la mente”, mentalización o visión psicológica, nos ha capacitado también para desarrollar teorías generales acerca del mundo en su totalidad. Esta capacidad de teorización, hecha posible gracias al gran desarrollo de las regiones frontales de nuestra corteza, luego nos permitió desarrollar los componentes culturales de la vida humana: la representación artística, ideas y representaciones acerca del mundo (ciencia) y el lenguaje representacional (que nos permite escribir y comunicar ideas abstractas a otros).

El desarrollo de esta habilidad humana dio enorme impulso a la evolución cultural. Aquí hay algunos pensamientos del investigador Steve Mithen sobre la cultura y la comprensión de las mentes (Baron-Cohen, Tager-Flusberg, and Cohen 2000, 490; todas las citas siguientes con sólo un número de página corresponden a esta antología)

“El entorno cultural debe ser reconocido como un factor que influye sobre la oportunidad y la naturaleza específicas del desarrollo de la teoría de la mente. Una teoría de la mente puede realzar sustancialmente la extensión, los detalles y la precisión de las inferencias que pueden ser hechas. Consecuentemente, los individuos que tienen una teoría de la mente inscrita en sus genes (ya sea en un sentido débil o fuerte) pueden haber tenido considerables ventajas reproductivas en las sociedades de nuestros tempranos ancestros... Una posibilidad es que esto refleje las raíces evolutivas del lenguaje como medio para mantener la cohesión social.”

El lenguaje es, entonces, concebido como evolucionando como función social. ¿Cómo entonces influyen sobre su desarrollo las experiencias lingüísticas que tienen los chicos/as? Mithen prosigue para abordar esa cuestión:

“A la edad de 4 años, los niños/as seguramente están involucrados en lectura de la mente; realmente parecen hacer eso continua y compulsivamente. Sin duda, es una profunda diferencia entre los humanos y los chimpancés..... La presencia de bestias imaginarias en el arte paleolítico superior, junto con evidencia de actividad ritual asociada –una actividad que normalmente involucra ficción– parece evidencia contundente de que esos pintores de cavernas eran también lectores de la mente..... Algunas formas de habilidad lingüística parecen ser probablemente precondiciones para una teoría de la mente, tanto en la evolución como en el desarrollo (494-496).

Esta perspectiva acerca de la evolución y la cultura nos permite ver el enlace entre el desarrollo del lenguaje y la capacidad de la propia mente para “ver” o “concebir”. ¿Qué ocurre cuando el lenguaje de una cultura no incluye palabras sobre la mente? Tales términos relativos a “estados de la mente” se encuentran en las culturas llamadas occidentales, pero no existen en otras culturas.

Las investigadoras de la cultura Penélope Vinden y Janet Astington notan que se ha encontrado que ciertos factores están asociados al desarrollo de la teoría de la mente, incluyendo el desarrollo del lenguaje, la comprensión emocional, los juegos de ficción o de rol, los estilos parentales y la clase social. Estas investigadoras establecen importantes puntos generales acerca de la necesidad de tener un contexto cultural para comprender la investigación sobre la teoría de la mente (509-510):

“El lenguaje es fundamental porque es a través del lenguaje que creamos cultura. Es una herramienta para interactuar –el uso del lenguaje no es un proceso individual sino una acción conjunta entre partici-

pantes que tienen una base común, lo que en términos más amplios significa un background cultural compartido..... Tomamos una posición mentalista hacia nosotros mismos y hacia otra gente, incluyendo los más jóvenes de la otra gente, es decir, los infantes. Les adscribimos estados mentales lo que se muestra en las formas en que interactuamos con ellos y en el léxico que usamos... Por ello, al adquirir nuestro lenguaje los niños/as adquieren nuestra teoría de la mente, la que está embebida en las prácticas del discurso.”

De esta manera, las muchas formas en que nos involucramos con otros en la comunicación, moldea la naturaleza de la realidad que mutuamente creamos. Para algunas culturas, crear un sentido compartido de la existencia de la mente puede ser inherente a las suposiciones y creencias de ese sistema social. Para otras culturas, tal creencia puede no estar integrada en la vida diaria de sus miembros. Vinden y Astington notan que no todas las culturas consideran la mente como lo hacemos nosotros y que algunas deben tener concepciones de la mente muy diferentes de las nuestras. Para otros grupos, el concepto de “mente” puede no existir en absoluto. Puede haber diferentes enfoques para explicar los comportamientos que facilitan la interacción social sin recurrir al concepto de “mente”.

Tales culturas pueden tener una carencia de términos referidos a estados mentales y los individuos pueden desempeñarse pobremente en los tests de teoría-de-la-mente desarrollados por Occidente para evaluar las habilidades de mentalización. Vinden y Astington prosiguen postulando (510): “Tal vez con nuestro foco en la comprensión de la mente revelamos una “obsesión” cultural con las mentes que puede no ser universal. Tal vez los niños en algún lado desarrollan una teoría del comportamiento, o una teoría del cuerpo, o una teoría de la posesión o múltiples teorías son aplicadas en diferentes contextos definidos culturalmente.”

Esta es una perspectiva útil cuando buscamos explicarnos el desarrollo de la visión psicológica. Aunque todas las culturas parecen tener la contingencia como una forma de comunicación esencial, no todas las culturas tienen sofisticadas nociones para la mente, o al menos palabras para expresar tales nociones. Mientras la capacidad genética para la visión psicológica parece ser un potencial humano común –y bien definidos estudios señalan las estructuras neurales que median esta función– tal vez no todas las culturas profundizan esta habilidad innata. Las experiencias compartidas entre individuos en la creación de significados y en la definición de lo que es real, son rasgos esenciales de la cultura. Los sesgos culturales impregnan aún nuestras definiciones básicas de mente y de self, y recordar estos aspectos es esencial para interpretar los hallazgos de las investigaciones y para evaluar la utilidad de los consejos para padres en diferentes culturas.

UNA TEORÍA DE LA TEORÍA DE LA MENTE’ LOS BLOQUES CONSTRUCTIVOS EXPERIENCIALES DE LA VISIÓN PSICOLÓGICA (mindsight)

Investigadores en campos que van desde la antropología a la neurociencia están explorando activamente el origen de la habilidad humana para comprender a otros. Wellman y Lagattuta establecen el abordaje fundamental (21):

Los humanos son criaturas sociales: nosotros crecemos y somos criados por otros, vivimos en grupos familiares, cooperamos, competimos y comunicamos. No sólo vivimos socialmente, pensamos socialmente. En particular, desarrollamos numerosas concepciones acerca de la gente, acerca de las relaciones, acerca de los grupos, las instituciones sociales, las convenciones, las maneras y los modales. La

reivindicación tras la investigación sobre “teoría de la mente” es que cierta comprensión nuclear organiza y permite el desarrollo de este conjunto de percepciones, creencias y concepciones sociales. En particular, reclaman que la comprensión cotidiana de las personas es fundamentalmente mentalista; pensamos a la gente en términos de sus estados mentales –sus creencias, deseos, esperanzas, metas y sentimientos internos. Consecuentemente, un mentalismo cotidiano es ubicuo y crucial para nuestro entendimiento del mundo social.

Simon Baron-Cohen, Helen Tager-Flusberg y Donald Cohen ayudan a definir la importancia de las habilidades de la teoría de la mente (vii): “Comprender las acciones de otros y las de uno mismo en términos de agencia y de estados intencionales es central para la socialización de un niño/a y para la capacidad de los adultos para comprenderse unos a otros empática y correctamente. La capacidad para leer las mentes de otros descansa sobre una larga historia evolutiva, está basada en la neurobiología y resulta expresada en las primeras relaciones sociales íntimas.”

Las experiencias que promueven la auto-comprensión están basadas en las experiencias de construcción de la visión psicológica. Comprender la propia mente parece realzar la capacidad de comprender las mentes de otros. A su vez, los padres que comunican con sus hijos/as acerca de emociones, especialmente usando conversaciones acerca del impacto causal de las emociones sobre la conducta y los pensamientos, tienen hijos/as que comprenden la emoción más profundamente –en sí mismos y en otros. ¿Cómo se relaciona el comprenderse a sí mismo con el comprender a otros? Cris Frith y Uta Frith exploran estos temas examinando algunos de los mecanismos neurofisiológicos que subyacen a la teoría de la mente (351-352):

Pensamos que uno de los aspectos de la habilidad humana de hacer inferencias acerca de las intenciones de otros evolucionó a partir de un sistema dedicado al análisis del movimiento de otras criaturas. Esta información acerca del comportamiento de otros es combinada con información acerca de los propios estados mentales representados en las áreas prefrontales mediales. Proponemos que el mecanismo crítico que permite a los humanos desarrollar una teoría acerca de su propia mente y la de otros resulta del desarrollo de la introspección (monitorear la propia mente) y de una adaptación de un cerebro social mucho más viejo dedicado a monitorear los comportamientos de los otros.

De esta manera, enlazamos nuestra experiencia interna con nuestra percepción del comportamiento ajeno.

El desarrollo humano es impulsado por las experiencias sociales. Nuestros mundos sociales no son solo medios casuales en los que vivimos, son la matriz social esencial en la que nuestras mentes han evolucionado y en la que la mente de un niño se desarrolla.

Rhianon Corcoran examina el modo en que la habilidad social cognitiva de comprender las mentes puede ser dañada en una cantidad de situaciones. Ella ha propuesto un modelo acerca de cómo la teoría de la mente se construye sobre la experiencia (403): “El modelo funciona como sigue: cuando la gente trata de entender lo que otra persona está pensando, intentando o creyendo, el primer paso es la introspección. Tratamos de determinar lo que nosotros hubiéramos pensado, creído o intentado dentro del presente contexto. Lo hacemos mediante referencias a los contenidos de nuestra memoria autobiográfica y cualquier información relevante acerca de nosotros mismos será recobrada.”

Esto sugiere que la introspección (auto-comprensión) iría mano a mano con la comprensión de otros y de la mente. Corcoran nota que los investigadores del desarrollo “extienden la emergencia de las primeras habilidades para la teoría de la mente al momento de las primeras habilidades para el recuerdo autobiográfico” (450); ver también Howe y Courage 1997; Welch y Melissa 1997. Otros han notado la superposición de la visión psicológica, las habilidades ejecutivas y la memoria autobiográfica, todas dependiendo de un correcto

funcionamiento pre-frontal intacto. Las funciones ejecutivas incluyen planeamiento, organización e inhibición de impulsos y, por lo tanto, son parte de la capacidad para responder flexiblemente.

Si las habilidades para la visión psicológica están entrelazadas con estos importantes procesos, sabemos qué experiencias pueden promover su desarrollo? Corcoran afirma (415):

Una de las sugerencias más fuertes hecha por una cantidad de estudios revisados aquí es la de que los factores ambientales tienen una fuerte relación con el funcionamiento adecuado de la teoría de la mente. La negligencia parental y el abuso y los recuerdos negativos o bizarros son todos resaltados por varios autores como posibles causas de una deficiente mentalización..... Una de las cosas que los estudios de otras muestras clínicas (aparte de las de niños con autismo que parecen tener un daño neural constitucional de las habilidades para la visión psicológica) han señalado muy claramente es que las habilidades para la mentalización son también adquiridas como resultado de interacciones interpersonales dentro del encuadre familiar.

Los elementos tempranos esenciales que revelan la emergencia de la teoría de la mente incluyen interacciones empáticas (compartir estados emocionales), comunicar con señales no verbales recíprocas (permitiendo que ocurra el toma y daca de la comunicación), atención conjunta (atender juntos a un tercer objeto) y juegos de rol o de ficción (crear situaciones imaginarias invistiendo a objetos inanimados con cualidades animadas). A medida que los niños/as se desarrollan, las habilidades para la visión psicológica resultan más evidentes en actos de metacognición o pensamientos acerca del pensar. El desarrollo metacognitivo hace que las teorías de la mente de los niños/as sean más sofisticadas y adaptadas al complejo mundo social en que viven.

LA VISIÓN PSICOLÓGICA Y EL CEREBRO: EL ROL INTEGRADOR DEL HEMISFERIO DERECHO Y LAS REGIONES PRE-FRONTALES

¿Cómo crea el cerebro una representación de una mente? Para comprender cómo comprendemos las mentes de otros y la nuestra, podemos buscar en las formas fundamentales en que el cerebro procesa la información en general. El término “coherencia central” refiere a la noción de Uta Frith acerca de cómo circuitos procesadores extensamente distribuidos resultan enlazados en un todo coherente. Representar la mente en el cerebro ha sido propuesto como algo esencial. Francesca Happé explora esta idea (215):

La comprensión de lo social no puede ser considerada como algo independiente de la coherencia – porque para apreciar los pensamientos y sentimientos de la gente en la vida real necesitamos tomar en cuenta el contexto e integrar diversas informaciones. Es así que cuando medimos la comprensión social en una forma más naturalista o sensible al contexto, es probable que encontremos una contribución de la coherencia central –y que los individuos con débil coherencia central y procesamiento centrado en los detalles son menos exitosos en reunir la información necesaria para hacer inferencias sociales sensitivas.

¿Cómo puede la mente lograr tal función integradora? Los circuitos cerebrales proveen algunas claves: los investigadores han encontrado que las regiones pre-frontales y el hemisferio derecho están activos en los procesos de visión psicológica. La teoría de la mente puede depender de poder representar en la mente representaciones o interpretaciones ambiguas que no están claramente definidas, lo que parece ser una especialidad del hemisferio derecho (Brownell et al 320-323):

Es más probable que sea el hemisferio derecho y no el izquierdo el que procese asociaciones débiles o difusas y significados alternativos de baja frecuencia, y el hemisferio derecho mantiene su activación en intervalos de blanco principal más largos⁹. Donde quiera no haya una interpretación simple, altamente activada, el hemisferio derecho jugará un rol mayor: cuando varias consideraciones deban ser integradas o cuando una interpretación inicialmente atractiva deba ser abandonada a favor de otra... El hemisferio derecho es necesario para la activación de conjuntos representacionales extensivos, y en la misma línea, para significados que están implícitos o son novedosos más que explícitos y basados en rutinas existentes..... El hemisferio derecho muestra superioridad en el dominio de los significados implícitos.

Los autores notan que no siempre es posible delinear una clara diferenciación entre las funciones de las regiones pre-frontales y las del hemisferio derecho tal como se revelan en los estudios por imágenes. De esta manera, tanto el hemisferio derecho como las áreas pre-frontales han sido implicados en las tareas para la teoría de la mente. Ambas áreas del cerebro están altamente comprometidas en funciones integradoras.

Para cumplir las funciones integradoras necesarias para la teoría de la mente, el cerebro enlaza los dos hemisferios a las regiones pre-frontales. A fin de alcanzar una función mentalizadora, estos circuitos integradores deben mantener representaciones y procesar variadas combinaciones inciertas (323).

La selección de una respuesta apropiada a tareas ambiguas o de múltiples pasos requiere el mantenimiento de conjuntos representacionales heterogéneos por un extenso período de tiempo. El alto grado de conectividad entre las regiones pre-frontales y otras regiones cerebrales, más posteriores y sub-corticales, hace a esta región arquitectónicamente adecuada para mantener la extensiva red de trabajo necesaria para tales cómputos.

Dependiendo de la naturaleza de las tareas de interpretación de lo social, diferentes áreas del cerebro pueden resultar comprometidas. El procesamiento neural que subyace a las inferencias sobre el contexto de los estados mentales, proponen los investigadores, variará dependiendo de la tarea. Tareas más novedosas que requieren mantener y actualizar datos ambiguos y relacionales requerirán la activación del hemisferio derecho, mientras que con tareas más rutinarias, las demandas verbales pueden ser procesadas ampliamente por los circuitos del hemisferio izquierdo.

Resumiendo este repaso de los resultados de las investigaciones, Brownell y sus colegas afirman (326-327):

Sostenemos que tanto el hemisferio derecho como el izquierdo son necesarios para una ToM (Theory of Mind) normal; los daños en cualquiera de ellos pueden perturbar el desempeño. La necesidad de mantener lecturas alternativas de asociaciones tangenciales por prolongados períodos de tiempo, lo novedoso de la situación (es decir, la ausencia de un apropiado algoritmo de toma de decisiones), y el peso afectivo de una alternativa son todos rasgos que incrementan la potencial contribución del hemisferio derecho..... En general, el hemisferio derecho preserva el material crudo del que las regiones pre-frontales y límbicas derivan los procesos de toma de decisiones.

Puede verse en estos análisis que la visión psicológica requiere la coordinación de diversos circuitos neurales que permiten que ocurra una forma más altamente integrada de cognición social. Cuando estos circuitos se desarrollan en el niño/a, podemos imaginar que las experiencias familiares que promueven su funcionamiento integrado serán aquellas que involucren diálogos reflexivos y otras comunicaciones interpersonales que profundicen la comprensión infantil de los otros y de ellos mismos. Futuras investigaciones interdisciplinarias pueden clarificar cómo exactamente las experiencias dentro de la familia promueven los procesos integrado-

⁹ NdT: the right hemisphere maintains activation over longer prime-target intervals.

res pre-frontales y del hemisferio derecho que permiten desarrollar la capacidad humana para la visión psicológica.

PARA PROFUNDIZAR

- R. Adolphs. "The Neurobiology of Social Cognition." *Current Opinion in Neurobiology* 11:231–239, 2001.
- S. Baron-Cohen, H. Tager-Flusberg, and D. J. Cohen, eds. *Understanding Other Minds: Perspectives from Developmental Cognitive Neuroscience*. Oxford: Oxford University Press, 2000. Several articles in this edited volume are referenced in this chapter's "Spotlight on Science."
- H. Brownell et al. "Cerebral Lateralization and Theory of Mind." 306–331.
- R. Coles. *The Moral Intelligence of Children*. New York: Penguin Putnam, 1998.
- R. Corcoran. "Theory of Mind in Other Clinical Conditions: Is a Selective 'Theory of Mind' Deficit Exclusive to Autism?" 391–421.
- J. Dunn et al. (1991). "Young Children's Understanding of Other People's Feelings and Beliefs: Individual Differences and Their Antecedents." *Child Development* 62 (1991): 1352–1366.
- P. Fonagy et al. "The Capacity for Understanding Mental States: The Reflective Self in Parent and Child and Its Significance for Security of Attachment." *Infant Mental Health Journal* 12 (1991): 201–218.
- P. Fonagy and M. Target. "Attachment and Reflective Function: Their Role in Self-organization." *Development and Psychopathology* 9 (1997): 679–700.
- C. Frith and U. Frith. "The Physiological Basis of Theory of Mind: Functional Neuroimaging Studies." 334–356.
- F. Happé. "Parts and Wholes, Meaning and Minds: Central Coherence and Its Relation to Theory of Mind." 203–221.
- M. L. Howe and M. L. Courage. "The Emergence and Early Development of Autobiographical Memory." *Psychological Review* 104 (1997): 499–523.
- S. Mithen. "Paleoanthropological Perspectives on the Theory of Mind." 488–502.
- C. C. Peterson and M. Siegal. "Domain Specificity and Everyday Biological, Physical, and Psychological Thinking in Normal, Autistic, and Deaf Children." *New Directions for Child Development* 75 (1997): 55–70.
- D. J. Siegel. *The Developing Mind*. New York: Guilford Press, 1999. Chapter 9.
- M. Tomasello. *The Cultural Origins of Human Cognition*. Cambridge: Harvard University Press, 1999.
- P. G. Vinden and J. W. Astington. "Culture and Understanding Other Minds." 503–520.
- R. Welch and K. Melissa. "Mother-Child Participation in Conversation About the Past: Relationship to Preschoolers' Theory of Mind." *Developmental Psychology* 33 (1997): 618–629.
- H. M. Wellman and K. H. Lagattuta. "Developing Understandings of Mind." 21–49.

REFLEXIONES

Convertirse en madre o en padre es una oportunidad para aprender durante toda la vida. Los niños/as nos ofrecen la posibilidad de estar en una relación que nos estimula a profundizar nuestras conexiones con otros y con nosotros mismos.

Deseamos ser los mejores padres posibles. Aún si nuestras experiencias no nos proveyeron con la infancia que hubiéramos querido para nuestros propios hijos, no estamos necesariamente destinados a repetir el pasado. Dando sentido a nuestra propia niñez, tenemos la oportunidad de aportar visión psicológica a nuestras experiencias y elegir nuestras interacciones cotidianas con nuestros hijos/as. Cuando logramos librarnos del bagaje del pasado, podemos vivir más plenamente con una flexible sensación de fresca anticipación y espontaneidad.

Los asuntos pendientes e irresueltos pueden dañar nuestras habilidades para brindar a nuestros chicos/as conexiones alegres y apegos seguros. Con la seguridad, los niños/as disponen de cimientos para un desarrollo saludable. Las buenas noticias que nos suministran las investigaciones es que el apego de un individuo puede virar hacia la seguridad gracias a las conexiones emocionales de relaciones colaborativas. Como madres y padres deseamos proveer los ingredientes esenciales para el apego seguro tan pronto como sea posible, pero nunca es demasiado tarde para comenzar. Cuando aprendemos a aplicar los procesos de comunicación contingente, respuestas flexibles, ruptura y reparación, conexión emocional y diálogos reflexivos a nuestras interacciones con nuestros hijos/as, estamos promoviendo la seguridad en su apego.

No necesitamos haber tenido padres grandiosos para parentalizar bien a nuestros hijos/as. Ejercer la maternidad y la paternidad nos da la oportunidad de reparentalizarnos a nosotros mismos dando sentido a nuestras propias experiencias tempranas. Nuestros hijos/as no son los únicos que se beneficiarán con este proceso de dar sentido: nosotros mismos lograremos vivir una vida más vital y enriquecida porque hemos integrado nuestras pasadas experiencias en una historia coherente de nuestra vida en curso.

El asombroso hallazgo acerca de que el más potente predictor del apego de un niño/a es la coherencia en la narrativa de la vida de los padres, nos permite entender cómo reforzar el apego de nuestros hijos/as a nosotros. No estamos destinados a repetir los patrones del pasado porque podemos ganar seguridad como adultos al dar sentido a nuestras experiencias de vida. De este modo, aquellos de nosotros que hayamos tenido experiencias tempranas difíciles, podemos crear coherencia cuando damos sentido al pasado y comprendemos su impacto sobre el presente y cómo moldea nuestras interacciones con nuestros hijos/as. Dar sentido a nuestras historias de vida nos permite tener conexiones más profundas con nuestros hijos/as, y vivir una vida más gozosa y coherente.

La integración puede estar en el corazón del vivir una vida coherente. Estar en conciencia plena, vivir el momento y estar abierto y receptivo a nuestras propias experiencias y a las de otros, nos habilita para comenzar un proceso de profundización de la auto-conciencia. Cuando hablamos de integración, estamos hablando acerca de un proceso que enlaza el aquí y ahora con la trascendencia del tiempo. Integración también involucra conectarnos

con nuestras emociones y sensaciones corporales mientras creamos una historia continua de nuestras vidas dentro de nuestros pensamientos y a través de nuestras acciones. Dado que la emoción es un proceso integrador, el modo en que balanceamos y compartimos nuestras emociones refleja la forma en que hemos logrado integración dentro de nosotros mismos y con otros. En la medida en que logramos conectarnos con nuestros propios sentimientos, estamos listos para conectarnos con otros. Es a través de compartir los sentimientos como creamos conexiones significativas. Con la integración, se crea una coherencia dentro de la mente que cobija un profundo sentido de vitalidad, conexión y significado.

En el modo alto (camino superior) de procesamiento, podemos parar, reflexionar, considerar varias opciones de respuesta, y luego elegir entre un amplio rango de posibilidades. Inteligencia emocional es sinónimo de flexibilidad. Cuando nuestras mentes entran en el camino inferior, desconectamos estas capacidades integradoras e ingresamos en el modo inferior de procesamiento: reacciones reflejas automáticas dominan nuestro comportamiento. Nuestros temas pendientes e irresueltos mantienen el dominio. Quedamos atascados.

Todos nosotros podemos tener temas pendientes e irresueltos necesitados de un cuidadoso examen. Todos, en distintos momentos, podemos tomar el rumbo del camino inferior. Si dejamos que el orgullo o la vergüenza nos impidan reconocer estos patrones, perderemos las habilidades para la visión psicológica que pueden librarnos de la prisión del pasado.

La visión psicológica depende de una forma de integración que nos capacita para ver las mentes de otros tanto como las propias. La visión psicológica nos permite focalizar en los elementos de la mente –pensamientos, sentimientos, percepciones, sensaciones, memorias, creencias, actitudes e intenciones– que forman el núcleo de nuestros mundos subjetivos internos.

La esencia del vivir una vida coherente está en la integración de diversos dominios de experiencia. En el centro de una vida plenamente consciente está la integración de nuestras sensaciones corporales, nuestras emociones y nuestras historias de vida. Este realizado auto-reconocimiento nos permite crear un sentido de conexión con nosotros mismos y con nuestros hijos/as al tiempo que enlazamos el presente y el pasado, y resultamos autores activos de las historias de nuestra vida en curso.

El proceso de sintonización emocional nos permite alcanzar una conexión directa entre nosotros y nuestros hijos/as. Este alineamiento es una forma de integración interpersonal. En el núcleo de esta sintonía está el compartir señales no verbales, incluyendo tono de voz, contacto ocular, expresiones faciales, gestos, y la oportunidad e intensidad de las respuestas. Ser plenamente conscientes de estas señales en nuestros hijos/as es análogo a nuestra percatación consciente de las sensaciones de nuestro cuerpo. Las sensaciones corporales forman un importante cimiento para saber cómo sentimos y qué tiene sentido en nuestra vida. Las comunicaciones emocionales nos permiten sentir visceralmente la alegría de nuestros hijos/as y compartir con ellos y amplificar tales estados positivos. Esa unión emocional también nos capacita para sentir el dolor de nuestros hijos/as y entonces calmar su angustia con nuestra conexión protectora. La comunicación emocional nos conecta más plenamente con otros y con nosotros mismos.

Como autores de este libro, nos encantó trabajar juntos tratando de poner palabras a estos procesos. Hemos escrito acerca de lo que hemos aprendido de nosotros mismos, de nuestro trabajo y de nuestros estudios. La tarea de crear coherencia es la tarea de la vida. En su forma más profunda es la integración de la energía, de la información, de la esencia de la mente. Nos comprometemos en el viaje mental en el tiempo, conectando pasado, presente y futuro, mientras simultáneamente damos sentido a nuestra vida y profundizamos un auto-reconocimiento integrado. Aunque las palabras son muy limitadas en su habilidad para describir este proceso, todo se reduce a esto: nos conectamos. Nos conectamos mutuamente atravesando los límites de tiempo y espacio que separan una mente de la otra. Nos conectamos a nuestras propias historias de vida a medida que ellas se van desarrollando a lo largo de nuestra existencia.

Crear coherencia puede ser la tarea de toda una vida. Integrar auto-comprensiones es un desafío que nunca termina. Hacer de ese desafío una labor de descubrimiento deriva de la apertura al crecimiento y al cambio que requiere la coherencia. Esperamos que este libro le haya ofrecido una experiencia que haya abierto su mente a nuevas posibilidades que enriquezcan su relación con sus hijos/as a medida que Ud prosigue su jornada hacia la integración de una vida plena y coherente.
