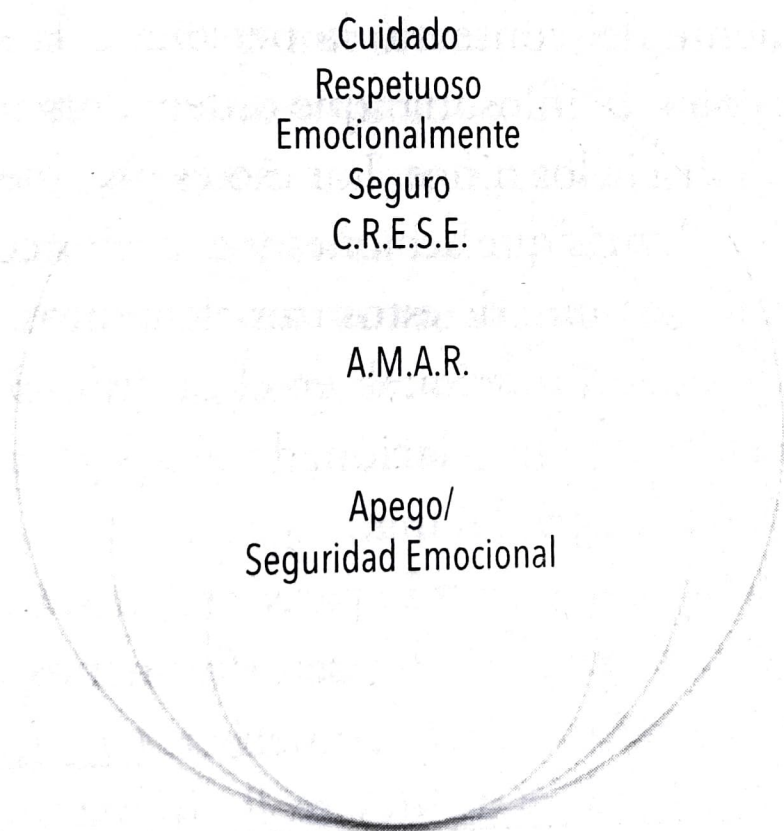


El A.M.A.R. bajo el alero del C.R.E.S.E.

En este último apartado se explicará con un poco más de detalle nuestra propuesta de cuidado respetuoso, relacionado al apego y las capacidades de A.M.A.R. Esta clarificación va a ayudar al lector a entender (y por sobre todo aplicar) todo lo que viene a continuación.

En términos muy simples, nuestra propuesta se diagrama de la siguiente manera:



Lo que este simple diagrama representa es lo siguiente: el apego se relaciona principalmente con el desarrollo de un sentido de seguridad emocional en el niño. Es decir, que uno de los principales aspectos que los cuidadores entregan al niño en

(la relación de apego es una seguridad, protección y contención de que ellos estarán disponibles para el infante en momentos de peligro, estrés, experiencias negativas y dificultades propias del vivir humano. ¿Por qué es tan importante esta seguridad emocional? Porque es la base de su desarrollo y adaptación. Si él no se siente seguro en el mundo y con los otros, todo el desarrollo empieza a presentar dificultades. Por ende, el desarrollo de un sentido de seguridad emocional en el niño viene a ser como el faro hacia donde se debe ir en el cuidado respetuoso, pero a su vez, es lo que da luces de su estado emocional.

La forma concreta y real en que los adultos pueden desarrollar este sentido de seguridad emocional es a través de la puesta en práctica de las capacidades de A.M.A.R. (especialmente en momentos de estrés). Estas capacidades representan el modo como se puede aterrizar y concretizar la seguridad emocional en el niño. Finalmente, creemos que todo lo anterior se cubre de un manto de C.R.E.S.E. Es decir que independientemente del contexto, la persona o la situación, el C.R.E.S.E. es como la "filosofía" que ordena, organiza y determina el cuidado hacia los niños. Por eso es más bien un estado mental/emocional, más que acciones y consejos concretos.

Se explicará cada uno de estos tres elementos:

Apego/Seguridad Emocional: en el capítulo 3 se describirá con más detalle todo lo relacionado al apego y el cuidado. Por ahora, se introducirá el tema.

Sentirse seguro en el mundo parece ser una de principales necesidades primordiales que los seres humanos (y todos los organismos vivos) necesitan experimentar. La seguridad parece ser la base organizadora del desarrollo humano, ya que desde esta suelen surgir todas las otras capacidades para vivir. Pero los seres humanos tenemos algo diferente en relación a muchos mamíferos (exceptuando nuestros primos los primates): muchos animales cuando se sienten amenazados, en peligro o con estrés, se esconden en cuevas, otras veces se suben a los ár-

boles, y otras veces simplemente corren y se escapan. En cambio nosotros, los seres humanos —y esto es algo que es a la vez muy positivo, pero también más riesgoso—, cuando estamos en peligro y estrés, solemos ir hacia otros seres humanos. Es decir, la forma como la evolución nos ha moldeado nos lleva a que solo podamos buscar consuelo, protección, y regulación a través de la acción de otro ser humano. El apego con los otros seres humanos ha sido la solución que hemos descubierto para vivir y sobrevivir. ¿Qué implica eso? Que la seguridad emocional se logra a través del vínculo de apego con los cuidadores, y el nivel de seguridad que un niño va a experimentar estará en gran parte determinada por las acciones que ese cuidador realice en aquellos momentos en que más el niño lo necesite (los momentos de estrés). Esta es la razón por la que se suele repetir constantemente en este libro la importancia de saber ser respetuoso especialmente en los momentos de estrés, ya que son esos instantes los decisores de la evaluación que el niño hará sobre la disponibilidad de los adultos. Lo mismo ocurre en las parejas y la amistad: es en los momentos difíciles donde se evalúa si el otro está real y genuinamente con uno.

Una vez tuve la oportunidad de ver a un niño de 3 años que presentaba un cierto retraso del lenguaje. La madre, que era profesora, estaba muy preocupada de que esto pudiera afectarle el desempeño en el colegio y sus relaciones sociales. El padre, que era médico, también expresaba que no le gustaría que a su hijo le fuera mal en el colegio. Al observar al niño, se notaba un infante bastante ansioso e inseguro. El niño miraba a la madre cada vez que quería hacer algo, como por ejemplo, tomar un juguete. Yo le pregunto a los padres qué es lo que están haciendo para recuperar el retraso del lenguaje, y ellos me mencionan una serie de acciones: psicopedagogo, fonoaudiólogo y neurólogo. Además de eso, la madre relata que le lee todos los días cuentos, y que como es profesora, también sabe algunos ejercicios que se los aplica un día por medio. El

padre confiesa que trata de leerle y de hacerle algunos ejercicios, pero que pierde la paciencia y se enoja y se va. La madre cuenta que también a veces se frustra con el niño, y si bien no le grita, le insiste en que tiene que hacer mayor esfuerzo para aprender a hablar bien.

¿Qué nos dice este caso? En términos muy simples, que si el niño primero no se siente seguro con sus padres, no solo será más difícil que él recupere un cierto nivel lingüístico, sino que aprenderá a asociar la lectura, el lenguaje y el aprendizaje con la ansiedad, la presión, y la inseguridad hacia sus padres. Es decir, el niño se siente constantemente presionado, donde lo único que parece importar es que recupere el lenguaje. Esto conlleva inevitablemente a que no sienta a sus padres disponibles, debido al mensaje que ellos transmiten de sobreexigencia e incapacidad del niño. Entonces, como él no se siente seguro emocionalmente, será más difícil poder aprender otras capacidades (como el lenguaje, y muchas otras). Lo principal y primordial para un niño es sentir que sus cuidadores (incluyendo profesores) lo pueden ayudar, proteger y consolar en momentos de estrés.

Más de cuatro décadas de estudios han demostrado que la relación de apego del niño con sus cuidadores le entrega al infante una especie de escudo que le permite enfrentar, protegerse y regular todas las presentes y futuras situaciones estresantes que experimentará durante toda la vida. Mientras más seguro emocionalmente se siente el niño, mejor preparado estará para afrontar la vida. Lo contrario también se ha demostrado: aquellos hijos de padres que no han sido adecuados en entregar protección, disponibilidad y regulación, han presentado más dificultades en sus vidas en el momento en que las situaciones estresantes surgen. Este escudo funciona a nivel cerebral, hormonal, emocional, y mental.

Por lo tanto, la seguridad emocional es la experiencia fundamental básica que todo niño debe experimentar, de modo

de iniciar un camino adaptativo y pleno a través de toda su vida. Esa experiencia de seguridad es entregada por los cuidadores significativos especialmente cuando el niño más lo necesita (momentos de estrés). Estas personas significativas son aquellos adultos que son estables y continuos en la vida del infante. El nivel de seguridad emocional estará dado por la forma como el adulto enfrente, proteja y contenga (regule) esas instancias de estrés.

¿Cuáles son los elementos en los adultos que puedan entregar esa seguridad emocional? Nosotros proponemos el A.M.A.R.

Las capacidades de A.M.A.R.

Tal como se ha mencionado, si la seguridad emocional parece ser el logro principal y primario a alcanzar en los niños, las capacidades de A.M.A.R. son la forma como los adultos pueden desarrollar un estado mental/emocional que afecte positivamente su seguridad. Estas capacidades suelen tener una secuencia, donde lo ideal es poder desarrollar las primeras, ya que esas ayudarán a las siguientes. Asimismo, es importante comprender que no se espera que los adultos estén constantemente tratando de aplicarlas, sino más bien es el intento lo que se valora. La idea no es necesariamente hacerlo siempre bien, sino más bien tener la intención de tratar de aplicar las capacidades en los momentos que se pueda.

Recordemos brevemente, qué significaban estas siglas:

ATENCIÓN: esta es la primera capacidad, ya que implica algo absolutamente fundamental, pero a la vez tan evidente que los adultos se olvidan de aplicarla. Tiene que ver con la capacidad y actitud de prestar atención al niño, en relación con cómo reacciona, cómo actúa, cómo es su expresión facial y su

actitud corporal cuando se enoja, cuando está triste o cuando tuvo un día estresante (los niños pequeños y los bebés también tienen sus días estresantes). También implica conocer el temperamento del niño, y así poder saber y anticipar cómo va a reaccionar en determinadas situaciones y con ciertas personas. La atención juega un papel fundamental en el cuidado respetuoso, ya que una de las cosas que hace es individualizar al niño. Es decir “yo le presto atención a tu forma de reaccionar cuando te enojas, que es diferente a la de tu hermano”. De ese modo, el adulto aprende que no todos los niños son iguales, y que cada niño tiene su propia manera de reaccionar y actuar. Por eso es que prestar atención, aunque es algo que puede parecer obvio y simple, es necesario para empezar a respetar al niño. En el próximo capítulo nos extenderemos en varios temas relacionados con el desarrollo de los niños pequeños, desde una mirada actualizada, de modo de aprender a prestar atención a aspectos que quizás no pensábamos que fueran válidos de atender.

MENTALIZACIÓN: una vez que se presta atención a lo que el niño hace, o la manera como reacciona, el siguiente paso es adentrarse en su mundo interno. Esto implica tener una capacidad y actitud de preguntarse por lo que puede estar sintiendo, por lo que necesita en ese momento, o por lo que quiere expresarnos (pero no puede). Los estudios sobre crianza, desarrollo infantil y salud mental han demostrado que la mentalización es una herramienta muy poderosa y determinante, no solo de la calidad del apego, sino de la posibilidad de generar cambios en los padres hacia un cuidado respetuoso. Es decir, aquellos adultos que tienen buenas capacidades de mentalización suelen desarrollar una alta seguridad emocional en la relación de apego, y a su vez, los niños también desarrollan esta capacidad y la aplican con sus pares y adultos. Pero también se ha demostrado que aquellos adultos que tienen dificultades para generar un espacio de respeto en el cuidado de los niños (gritan, retan, castigan, o son indiferentes, ausentes,

o maltratadores), cuando modifican su capacidad de mentalización, la calidad del cuidado cambia drásticamente hacia lo positivo. Entonces, la mentalización implica un tipo simple de empatía, donde solo basta preguntarse sobre lo que le puede estar ocurriendo internamente al niño (sin necesariamente caer en teorías o hipótesis complejas).

Existe otro aspecto fundamental de la mentalización, que es un poco más difícil de lograr. De acuerdo con esta propuesta, mentalizar es evitar caer en palabras, juicios o categorías negativas. Es decir, es buscar o intentar comprender qué está sintiendo y necesitando el niño, desde su propio mundo, con una actitud positiva, sin que el adulto infiera intenciones y realice comentarios negativos (“lo hace porque es un niño manipulador”), descalificadores (“es un niño descontrolado y agresivo”), autorreferentes (“yo sé que lo hace para molestarme a mí y hacerme la vida imposible”), generadores de culpa (“si sigues pegándole a tus amigos, nadie te va a querer”), amenazadores (“si no te calmas, te voy a castigar”), ridiculizadores (“ya estás llorando como un bebé”), y rechazantes (“si sigues llorando, no te voy a tomar en brazos”), y psicologizantes (“eso es porque tú tienes déficit atencional y no te quedas nunca tranquila”). Entonces, el otro aspecto de la mentalización se relaciona con buscar comprender lo que le ocurre al niño y la función de lo que hace, desde su propia experiencia y mundo, sin que el adulto le exprese comentarios negativos. En el capítulo 3 se desarrollarán dos formas de aplicar la mentalización: una está relacionada con comprender las necesidades de los niños desde el punto de vista de sus necesidades ancestrales, y la otra es una estrategia muy simple que le va a ayudar al lector a mentalizar situaciones específicas de estrés con los niños.

AUTOMENTALIZACIÓN: la continuación viene el tercer elemento, que se relaciona exclusivamente con el adulto en su conexión consigo mismo. La capacidad en juego implica

el proceso en el que el adulto trata de identificar sus propios procesos emocionales activados por las situaciones de estrés con los niños. En términos simples implica la pregunta de ¿qué me pasa a mí cuando Andrea no para de llorar? ¿Qué me pasa a mí cuando mis alumnos no dejan de moverse y no me hacen caso?, ¿Qué me pasa a mí, que me enoja cuando mi hija se pone agresiva, pero no cuando lo hace mi hijo?

Las razones por las que la automentalización es tan importante son dos: en primer lugar, permite calmar el cerebro emocional para usar el cerebro mentalizador, al ser capaz el adulto de poder identificar lo que le ocurre. En segundo lugar, cuando los adultos empiezan a funcionar con su cerebro emocional (por ejemplo, se enojan con el niño), suele ocurrir que ponen la culpa y la responsabilidad en él (“te dije que te quedaras tranquilo”, “eres un malcriado por no querer comer-te toda la comida”), pero cuando se automentaliza, el adulto puede usar su cerebro mentalizador para diferenciar que una cosa es lo que siente el cuidador y otra es lo que hizo el niño. Es decir, que la automentalización le permite al adulto no proyectar en el niño las propias emociones negativas. En el capítulo 4 daremos sugerencias e informaciones sobre el fomento de la automentalización.

REGULACIÓN: las tres capacidades anteriores se consideran como una especie de “preparación mental”, antes de aplicar acciones concretas con el niño. Es decir, que prestar atención, mentalizar y automentalizar lo que hacen es generar la actitud mental de respeto hacia el niño, para posteriormente poder realizar acciones que permitan que él se sienta seguro, contenido y regulado. Por regulación aquí se refiere a dos tipos de acciones: en primer lugar, incluye todas aquellas acciones del cuidador que buscan disminuir los niveles de estrés del niño; y en segundo lugar, una vez que la tormenta haya pasado, la regulación busca enseñarle al niño habilidades rela-

cionadas con la empatía, el buen trato, la comprensión de las consecuencias de las acciones, la autorregulación y el enfrentamiento del estrés. A esta etapa se le llama específicamente Educación Emocional.

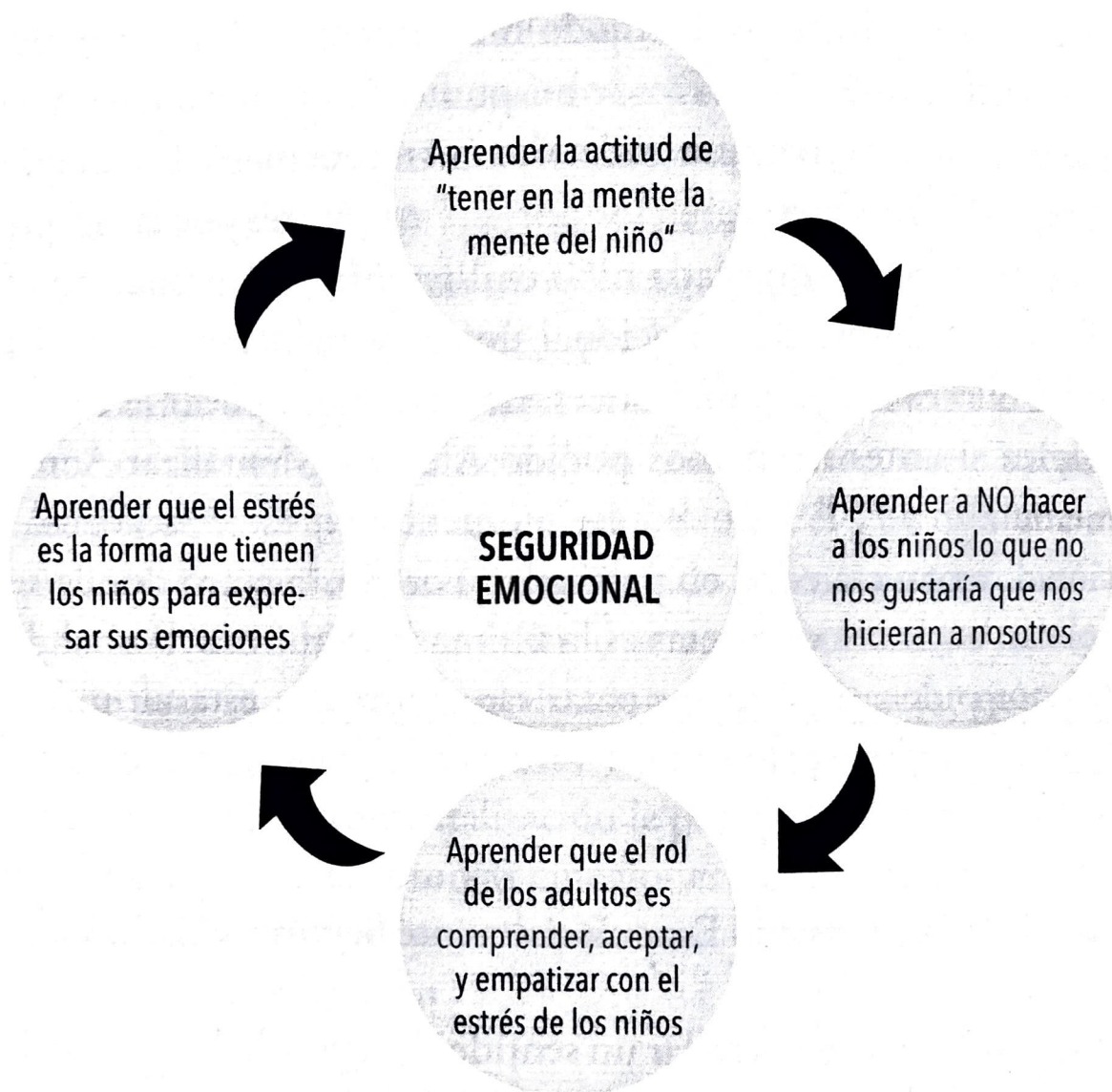
Generalmente, los adultos piden la “receta mágica”. Es decir, que les digamos del modo más concreto, simple y práctico posible qué hacer. Desde mi punto de vista, no hay nada que me gustaría más que poder dar esa receta mágica, si es que existiera. Pero ahora sabemos por qué no existe: por la simple y lógica razón de que cada niño es diferente, cada situación es distinta, cada estado emocional único, y cada momento del desarrollo es singular. Entonces, no podemos aplicar la receta mágica si antes no hemos podido Atender-Mentalizar-Auto-mentalizar a ESE niño, en ese momento, en ese estado emocional, y con esa edad en particular. Por eso, la etapa donde se aplican acciones concretas es la última (aunque muchos adultos nos piden si podemos pasar rápidamente a esta última, y saltarnos las tres primeras).

Cuidado Respetuoso Emocionalmente Seguro (C.R.E.S.E.)

El propósito de desarrollar un sentido de seguridad emocional a través de las capacidades de A.M.A.R. se envuelven en una actitud mental general de respeto que llamamos C.R.E.S.E. Esta actitud mental es como la filosofía general de lo que se ha expuesto y se expondrá en el libro. Dado que es algo que envuelve todo lo anterior, tiene una función organizadora fundamental, en el sentido de que si se desarrolla esta actitud, el resto es más fácil de lograr. Sin embargo, como justamente implica un cambio brusco de conciencia, muchas veces suele ser difícil comprender sus principios y propuestas. El C.R.E.S.E. implica desarrollar una genuina conciencia de respeto hacia los niños, aunque obviamente no se espera que

sea algo que se esté aplicando constantemente, pero sí un elemento de lo que se debe intentar fomentar en los niños (en la medida que se pueda).

Los cuatro principios del C.R.E.S.E. son:



- ① 1. Aprender la actitud de tener en mente la mente del niño: este primer principio se relaciona con lo que ya se ha hablado. Implica buscar o intentar ver las cosas desde el punto de vista de cómo los niños puedan estar sintiendo una situación determinada. En la medida de lo posible, es buscar la mente del niño cuando ocurre una situación de estrés. ¿Cómo vivirá él lo que pasó? ¿Qué pensará? ¿Qué sentirá? ¿Cómo le habrán llegado mis palabras, mi tono de voz, mi cara? ¿Cómo le afectará esto en un rato más, o mañana?

Es como tener al niño inserto en nuestro cerebro, pensando en nosotros mismos, pero también dejando un espacio mental para pensar en cómo él pudo haber vivido una situación determinada. Esto es algo difícil de explicar, ya que no implica necesariamente una tarea de obligarse a estar pensando en él todo el tiempo, es más bien algo que a veces surge de modo natural. Personalmente, me ha impresionado en mi vida profesional y personal el ver adultos a quienes esto les surge de un modo tan espontáneo, sin tener que leerlo en alguna parte, o que un profesional se los diga.

2: Aprender a NO hacer a los niños lo que no nos gustaría que nos hicieran a nosotros: este es otro de los principios rectores y fundamentales. A los adultos nos es tan fácil a veces decirle o hacerle cosas a los niños, que si nos las hicieran a nosotros sería el fin del mundo. Voy a darles un ejemplo: una madre llega con su hija de 4 años, muy ofuscada, relatando que ya ha perdido la paciencia con su hija. Ella cuenta que “simplemente la niña no hace caso, no escucha, y cuando se enoja pega, pateo y hace unas pataletas muy extremas”. La madre sigue relatando que a la niña le gustara llevarle la contra en todo, y ella siente que no la valida como madre. La madre trabaja en una empresa y suele estar fuera de casa todo el día, mientras la niña es cuidada por una asesora del hogar, mientras que con el padre están separados desde hace un par de años. Cuando empezamos a revisar qué es lo que la madre hace cuando la niña se porta de ese modo (es decir, cómo la regula), ella cuenta que en general la reta, le dice que pare de manipularla y de llamar la atención, y la manda a su habitación hasta que se calme. Finalmente, una vez que la niña se ha calmado, la madre le pide que pida disculpas por el exabrupto que hizo. Yo le pregunto por la frecuencia con la que hace eso, y me dice que desde hace un par de años (desde que se separó) y descubrió que era el mejor método para que se calmara (y además que un psicólogo le había dicho que era mejor no tomar

en cuenta esos eventos de rabia, ya que si la madre les prestaba atención, podían ir en aumento).

Analizando el caso, es claro que es una madre muy sobrepasada, pero que aplica un tipo de estrategia de regulación que lo que hace es aumentar más el estrés y enojo de la niña. Entonces, después de unas sesiones, yo le propongo lo siguiente: que se imagine que está en una reunión, y ella hace una presentación sobre una nueva estrategia de marketing de un producto. Ella termina la presentación, hay un silencio en la sala, y bruscamente el jefe se para enojado, le dice que salga fuera de la sala de reuniones, que piense lo erróneo e inadecuado de su propuesta, y que después de unos minutos vuelva y pida perdón. Y entonces, le pregunto a la madre cómo se sentiría. Ella refiere que muy mal, con pena, rabia y vergüenza. Pero la historia sigue: después ella llega a la casa muy triste y acongojada, y trata de hablar con su marido, se pone a llorar, y él le dice “¡ya empezaste con tus manipulaciones!”. Entonces, le vuelvo a preguntar, como se sentiría, a lo que ella responde, “incomprendida, criticada, sola con mis problemas”. Entonces, después de repasar lo que ella hace con su hija, yo le digo: “¿Ahora entiendes cómo se siente tu hija cada vez que tú la tratas de manipuladora, la mandas a su pieza, y le exiges después que pida perdón?” La madre se quedó impresionada, ya que nunca había hecho el ejercicio mentalizar lo que a su hija le pasaba cuando ella hacía esas cosas, ella solo funcionaba con su cerebro emocional de manera automática. Lo llamativo, y esto es algo que se suele observar, es que el cuidador tuvo primero que verlo en ella misma.

Este es un principio muy revelador y muy difícil de aplicar. Pero vale la pena empezar a desarrollar esa conciencia de preguntarse qué pasaría si a mí me hicieran lo que yo le estoy haciendo al niño. Se podría escribir un libro entero revisando cada situación, cada acción y cada comentario que solemos hacerle a los niños, y después aplicar este principio. Por ejem-

plo, cuando se los reta, castiga, grita, pega, evita, se les dicen malas palabras, se está ausente de ellos, se los manda a la pieza, y desafortunadamente, miles de acciones más. Pero que el lector imagine qué pasaría si les hicieran esas cosas... prefiero no pensarlo.

Algunos adultos nos han dicho: "sí, pero ellos son niños", "sí, pero ellos tienen que aprender a portarse bien". Esos comentarios indican lo que mencioné anteriormente, y es que tenemos tan internalizado el hecho de que los niños parecieran tener menos derechos que los adultos, que no tomamos conciencia del respeto.

3. Aprender que el rol de los adultos es comprender, aceptar, y empatizar con el estrés del niño: a estas alturas, este principio debiera estar comprendido y aclarado. En la medida en que los adultos cambien su concepción sobre el estrés de los niños, desde pensar que son formas de manipular, o que son el reflejo de un niño malcriado, o que mientras menos estrés exprese, mejor comportado es el niño, o que simplemente es una reacción que molesta el diario vivir del adulto, entonces las acciones de regulación que se derivan de todas esas creencias serán acciones que aumentarán el nivel de estrés del infante, y por ende, lo dejarán en un estado de mayor inseguridad emocional. El niño sentirá que, dado que no tiene la libertad para expresar sus emociones negativas, los cuidadores no serán seres disponibles y protectores en los momentos difíciles. Dado el nivel de inmadurez biológica de los niños, no son capaces de poder regular por sí mismo el estrés, por lo que necesitan de un adulto "más grande y más sabio" para que los asistan en ese proceso. Si ese proceso de regulación aumenta más el estrés, y los adultos no son capaces de empatizar y aceptar esas reacciones humanas, entonces progresivamente el infante se irá descontrolando (o sobrecontrolando) en sus emociones, al no haber podido aprender a expresarlas y manejarlas, producto de las acciones de sus cuidadores.

4. Aprender que el estrés es la forma que tienen los niños para expresar sus emociones: a pesar de que las situaciones de estrés suelen ser las que más complican a los adultos, lo que se sabe es que en el fondo son el mejor signo (termómetro) del estado emocional del niño, y asimismo, entregan un mensaje de que él está experimentando una reacción que no puede manejar por sí solo (si pudiera, no estaría teniendo esas reacciones descontroladas). La expresión del estrés a través de las emociones negativas es el lenguaje que tiene para comunicar una necesidad de apego. Es decir, que es el lenguaje para decirle a los cuidadores que necesita que los ayuden a regular esta situación, que claramente no es agradable sentir. Si el niño no puede expresar su estrés, entonces queda en una enorme desventaja, ya que los adultos no tienen cómo saber que no se encuentra bien. Si se acuerdan de los tipos internalizantes, ellos no pueden expresar su estrés, y como se suele decir, “se lo guardan”, y las consecuencias a corto y largo plazo son más nefastas que aquellos que sí pueden expresar su rabia, enojo, frustración, miedo, etc. Es más, los estudios actuales sobre aquellos niños que han sufrido situaciones extremas de estrés, tales como maltrato, abuso sexual, abandono, negligencia, violencia intrafamiliar, violencia en el barrio, accidentes, etc., suelen sobrecontrolar lo que sienten, no pueden expresar sus emociones negativas, y ahora se sabe que eso tiene enormes consecuencias para la salud, y muchas veces influye en enfermedades al colon, cáncer, diabetes, dolencias a las articulaciones, cardíacas, y otras. Por ende, la expresión del estrés es algo propio y natural de los seres humanos, y es la forma que hemos desarrollado para pedir ayuda, apego y regulación y protección.

Entonces, empecemos a A.M.A.R...