



CÓMO HACERNOS CARGO DE NUESTROS HIJOS EN TIEMPOS DE ALARMA

(Editorial Dr. G. Neufeld- Marzo 2020)

(Traducción: Sandra Marín Gutzke)

Me gustaría compartir algunas reflexiones acerca de cómo hacernos cargo de nuestros hijos en tiempos de alarma. Para nada son ideas nuevas, más bien son recordatorios para aquellos familiarizados con el enfoque evolutivo basado en el vínculo. Intentaré ser breve ya que la alarma reduce nuestros periodos de atención.

En primer lugar, tengo algunos comentarios acerca del estrés que estamos experimentando durante esta crisis. Es completamente normal que en tiempos de estrés busquemos estar juntos. Es la manera en la que estamos programados. Pero en este caso, el estar juntos- por lo menos al nivel de “*estar con*”- es lo que nos amenaza, creando así la tormenta emocional perfecta. No es de extrañar que nos sintamos tan confundidos e inquietos. Estaba previsto que nos juntáramos para cuidar los unos de los otros y de nuestros seres queridos. Y ahora se nos pide mantener la distancia social para mantenernos mutuamente a salvo. Por muy imperativo que sea en estos momentos, es contrario tanto a nuestros instintos como a los de nuestros hijos. No me quiero ni imaginar lo que debe ser para los esposos que tienen a su pareja hospitalizada.

Dado el conflicto entre lo que nos vemos movidos a hacer y lo que debemos hacer, tenemos dos caminos posibles para actuar de manera adecuada. Para aquellos capaces de experimentar sentimientos encontrados, el conflicto interno será inmenso y a la vez será fundamental para encontrar una buena solución al problema. Aquellos sin sentimientos encontrados- lo que incluye a la mayoría de los niños pequeños y a una

cantidad desproporcionada de adultos- están más que necesitados de **guiones*** bien escritos. Estos guiones se convierten en los retos principales de los padres- traduciendo un mundo alarmante en guiones fáciles de seguir para cada niño en particular.

Debemos tratar de evitar el alarmarlos con el fin de que se muevan a la precaución. Alarmar a los niños es contraproducente a muchos niveles, no siendo menor el hecho de que evoca una inseguridad profunda e impulsos alfa poderosos. Ambos interfieren con nuestra capacidad de mantenerlos a salvo. Los guiones no alarmantes deberían ser nuestro modus operandi. Recuerden que los guiones deben ser sencillos, en positivo y realizables. Asegúrense de activar el vínculo antes de proveer y modelar el guion, ya que sino puede ser un tiro por la culata provocando resistencia y contravoluntad. Por ello, colecta la mirada, la sonrisa y el gesto afirmativo antes de proceder.

Recuerden también, que los lugares de seguridad más importantes de los niños se encuentran en la presencia de un adulto con una buena y fuerte presencia alfa. No importa lo asustados que estemos, lo poco que sepamos acerca de lo que está pasando o va a pasar, seguimos siendo la respuesta para nuestros hijos- lo que incluye el ser su burbuja de seguridad en un mundo alarmante.

Asimismo, recuerden, que durante el juego los niños están aislados del mundo alarmante que les rodea. El juego es un santuario de seguridad. El juego también es la escuela original, una mucho más efectiva que la que pueda inventar cualquier sociedad. En vez de convertir nuestros hogares en colegios, en estos tiempos, sería mucho más importante hacer que nuestras casas se transformaran en el lugar de juego en el cual la Naturaleza se pueda hacer cargo de todos nosotros. En el juego verdadero, lo que nos engancha es la actividad, no el resultado. La mayoría de los juegos de pantalla no califican para serlo.

Una cosa más para tener en cuenta: La proximidad frustrada es la mayor fuente de frustración, así que no se sorprendan si encuentran más energía de ataque acechando bajo la superficie de sus interacciones. Mi frustración tóxica, ciertamente, me ha tomado por sorpresa, estallando en los momentos más inesperados. En el interés de nuestros hijos necesitamos encontrar espacios lúdicos emocionales seguros para nuestra frustración. También necesitamos tener citas lúdicas regulares para con nuestra tristeza ya que probablemente ésta sea la única manera de seguir siendo civilizados en estos tiempos. Si eres un pintor, vas a tener que pintar. Si eres un escritor, vas a tener que escribir. Si te sientes atraído por la música como un espacio de juego, recuerda que la vas a necesitar ahora más que nunca. Descuidar el proceso de duelo ante la tragedia que se está desplegando, incluyendo la incertidumbre y la mortalidad, sólo preparará el terreno para más dolor. En esta época le debemos a nuestros seres queridos el permanecer suaves y amables.

*guiones- el siguiente extracto escrito pertenece al libro del Dr. Neufeld "Regreso al Vínculo Familiar"

Darle al niño un guion para su conducta es proveerle de indicaciones acerca de qué hacer y de cómo hacerlo... Para hacerlo con éxito es necesario que el adulto asuma la posición de un instructor del niño. Una vez más, empezamos por lo básico: lo primero es colectar al niño para así tener la capacidad de trabajar dentro de la relación. Es como la mamá gansa y sus gansitos; se trata de alinear a nuestros vástagos antes de alinear su comportamiento. Una vez que el niño nos sigue tenemos la libertad de asumir el liderazgo. Por supuesto, nuestra habilidad para dirigir la conducta de un niño solo será tan buena como su vínculo con nosotros. No tiene que ser particularmente profundo o vulnerable, sólo debe tener la suficiente fuerza para que evoque instintos de emulación e imitación.

Para una dirección exitosa, las instrucciones acerca de qué hacer, acerca de cómo hacerlo, se deben dar de tal manera que el niño las pueda seguir. No funciona el dar instrucciones negativas ya que no le dicen al niño qué hacer. De hecho, el inmaduro y el muy atorado, lo que registra es la acción dentro de la orden. Los "noes" muchas

veces se borran de la consciencia, dando lugar a la conducta opuesta a la deseada. Nuestra atención se debería desviar de la conducta problemática para enfocarse en las acciones deseadas. Modelar la conducta a seguir por el niño es aun más efectivo. Como en el caso de un director trabajando con actores, o un coreógrafo con bailarines, el resultado final se crea primero en la mente del adulto.