

SER PADRES EN TIEMPOS DIFÍCILES- II. PARTE: **ESTAR A SU LADO DURANTE LA RECUPERACIÓN** (autora: Eva de Gosztonyi)

Al enfrentarse las familias a tiempos difíciles, ya sean desastres naturales tales como huracanes, incendios forestales, tornados, inundaciones, o tragedias familiares del tipo de accidentes automovilísticos, la muerte repentina de algún ser querido, hay diferentes maneras de reaccionar ante ellos. En mi editorial anterior, alentaba a los padres a permitir a sus hijos expresar sus sentimientos, y especialmente a encontrar y verter sus lágrimas.

Pero ¿qué ocurre cuando aparentemente el niño no se ve afectado por la situación? Puede ser tentador pensar (¿o esperar?) que realmente no le haya afectado. Que son resilientes y que se están recuperando. Esto, de todos modos, es raramente el caso. En realidad, es ilusorio.

El cerebro humano es asombroso y se dedica en gran parte a asegurar nuestra supervivencia. Por ello, ante situaciones desafiantes es muy normal que el cerebro bloquee las reacciones emocionales para permitirnos enfrentarnos a lo ocurrido. Nos da la oportunidad de mantener una sensación de calma y enfoque, cuando el mundo a nuestro alrededor gira demasiado deprisa. Orquestamos una rápida salida del peligro. Conducimos durante muchas horas para encontrar seguridad. Casi no dormimos ni comemos y ni siquiera sentimos la necesidad de hacerlo. Es el cerebro ayudándonos a centrarnos en lo esencial. Para ello, las emociones se retraen.

Todo ello nos ocurre a nosotros, y también le puede pasar a los niños. Cuando la situación les rebasa, los niños también anulan las reacciones a nivel emocional. Se pueden quedar muy callados. Si les preguntamos si se encuentran bien, ellos muchas veces contestan que lo están. Pueden seguir jugando con otros niños- hasta reír y parecer felices. Pero bajo la superficie las emociones siguen ahí, especialmente la alarma y la frustración.

Las emociones evocadas por situaciones traumáticas eventualmente necesitan salir a la superficie para poder ser procesadas. Para algunos niños esto puede llevarles semanas, hasta meses después del evento. Cuando estas emociones salen a flote, a todos nos pillan por sorpresa- tanto a los niños como a los padres. Y, desafortunadamente, no se relacionan con lo vivido. El niño puede empezar a tener pesadillas nocturnas, berrinches, conductas agresivas, y presentar comportamientos irritantes tales como lloriqueos, volverse muy “pegados a nuestras faldas” o muy mandones- todo lo que aparentemente viene “de la nada” o que no parece estar conectado con lo ocurrido a su alrededor.

Cuando esto pasa, los adultos, que seguramente estarán tratando con su propias emociones retrasadas, lidiarán con el comportamiento de la mejor manera que saben. En esta época en la cual el manejo de la conducta es un manejo de síntomas, los adultos probarán una variedad de intervenciones: razonar, usar “tiempos fuera”, aplicar consecuencias, premiar el buen comportamiento, etc. Pero cuando la conducta es el resultado de las emociones (y lo es más veces de las que quisiéramos), estas intervenciones son un tiro por la culata, y el mal comportamiento se intensifica.

¿Qué pueden hacer los padres? Antes que nada, intenten recordar que los eventos traumáticos no son algo benigno y será necesario enfrentarlos durante mucho tiempo una vez pasados. No hay nada malo en el niño, o con nuestro ejercicio de la paternidad, si experimenta una reacción retardada. Muchas veces esto permite al adulto procesar la situación él mismo, antes de tener que manejar la reacción del niño. De hecho, muchos niños de manera intuitiva saben cuando es “su turno”. Por supuesto, como adultos, solo queremos que todo pase y que vuelva a ser como antes. Desafortunadamente, esta es otra realidad que debemos llorar. (Recomiendo que los adultos vean

muchas películas tristes, para darse a sí mismos el espacio para poder llorar todo aquello que no pueden cambiar.)

Cuando nos enfrentamos con el reto de la conducta, nuestra meta más importante debería ser la de proveer a nuestros hijos de un espacio seguro para poder expresar sus emociones. Por supuesto, puede que debamos imponer orden separando a los niños si se están haciendo daño entre ellos, transmitiendo al entorno que somos conscientes de que esa conducta es inapropiada, manejando la situación de tal manera que el niño no se meta en más problemas.

Puede no ser algo fácil, durante el incidente, proveer el apoyo emocional que necesita el niño, pero es esencial que más tarde encontremos el tiempo para ayudar al niño a procesar sus emociones. Y muchas veces más tarde es mejor, porque así tanto el adulto como el niño tienen la oportunidad de tomar cierta distancia con lo que le rodea.

Una vez que se nos damos cuenta que el origen de los berrinches, agresiones, o las continuas demandas de los niños, pueden ser una reacción retardada a los vividos, es posible que nos sea más fácil ser más empáticos, aunque se hayan portado mal. (Irónicamente, nos parece más sencillo encontrar “excusas” para el comportamiento insensible de nuestros amigos, si sabemos que están pasando por un divorcio complicado, que para con nuestros hijos, los cuales están pasando por un reto similar). Este tiempo de conexión con nuestro hijo es una oportunidad para centrarnos en sus emociones. Debemos de tener cuidado de no utilizarlo como una oportunidad para corregir su comportamiento. Esto se puede hacer en otro momento.

Hay dos emociones que tienen más probabilidad de ser experimentadas por los niños bajo estas circunstancias: alarma y frustración. Alarma es la respuesta a enfrentar cualquier tipo de separación y la frustración es el resultado de no ser capaz “de hacer que las cosas funcionen”. Si el niño es reacio a hablar sobre lo ocurrido, está bien hablar de las emociones en general, o hasta de ellas en relación al evento que las disparó.

Lo mejor es no preguntar al niño lo que está sintiendo o por qué se estaban sintiendo de esa manera. Los niños normalmente no son conscientes del origen de sus emociones, sino solo de su existencia en su interior. Nosotros debemos usar nuestra propia intuición y compartir lo que pensamos de una manera amable, sin juzgar, guiando al niño para que lo que siente le haga sentido.

Por ejemplo: percibes que tu hijo está muy frustrado por no ser capaz de volver a casa o por tener que dormir en una cama extraña, etc. Esta frustración se está expresando a través de pegar a su hermana por haber agarrado uno de sus juguetes. Más tarde, ese mismo día, puedes ponerte del mismo lado de la experiencia de la frustración diciendo: “Fue TAN frustrante cuando Mary se llevó tu muñeco.” Tu tono tiene que ser congruente con la emoción que estaba sintiendo el niño. Lo importante de esta interacción, es la de reconocer la emoción, no el hablar sobre la conducta (algo muy difícil de hacer, pero muy necesario si queremos llegar más allá de las conductas explosivas). “Las hermanas pueden ser TAN irritantes”. Con esta afirmación tan sencilla es probable que el niño esté de acuerdo y que nos cuente lo mucho que le desagrada su hermana. (Una vez más, no es el momento de hablar sobre la importancia de llevarse bien entre hermanos).

Lo que queremos conseguir es que aflore la idea de que “últimamente las cosas no han ido muy bien, muchas cosas no están saliendo como pensábamos”. Sin hablar sobre el suceso, el mensaje que le estamos transmitiendo al niño es el de que entendemos que hay MUCHO por lo que sentirse frustrado. En vez de centrarnos en intentar arreglar una “hermana irritante”, nos enfocamos en un “bueno..” lleno de frustración tóxica y en ayudar a nuestro hijo a procesar los sentimientos tan intensos.

La mejor manera de manejar estas emociones tan profundas es a través de las lágrimas. Algunos niños necesitan tener permiso para expresar su frustración antes de poder encontrar sus lágrimas. Estate preparado para escuchar como despotrica por todo y todos. Permítele que despotrique porque una vez que le pueda poner palabras a su “rabia”, le podremos guiar de manera gentil a la “tristeza”. A través de la tristeza se da la adaptación. La tristeza permite a las emociones fluir, de manera que no se queden bajo la superficie.

Para que la rabia se convierta en tristeza, debemos reconocer la frustración. “¡Hay tanto que SIMPLEMENTE NO funciona! ¡Wow, hay tanto con lo que lidiar! Siento que todo esto haya pasado.” Al poner una pizca de tristeza en nuestra voz, esto muchas veces será suficiente para que brote el mar de lágrimas que el niño necesitará verter para que se adapte al mundo que no está “cooperando”.

Podemos guiar a nuestros hijos a través de un proceso parecido en relación a la alarma. Las frases claves son “Esto debe haber provocado mucho miedo”. y “ No sabías lo que iba a ocurrir a continuación.” Una vez más, durante esta interacción vamos a reconfortar y reconocer la emoción, sin importar la razón de la misma. Tantas cosas asustaron y hubo tan poco tiempo para procesarlas.

Si un niño tiene pesadillas o ve monstruos bajo la cama, necesitamos ponernos del lado de la alarma. Tratar de manejar un problema emocional a través de la razón realmente no suele tener mucho éxito. ¡Pregunta a cualquiera que se haya querido deshacer de los monstruos de debajo de la cama!

Resumiendo, las emociones son esenciales para nuestro bienestar, y una vez evocadas, necesitan ser expresadas. Los niños que han vivido momentos difíciles a veces necesitan algo de tiempo para procesarlas. Si su reacción es “demasiado buena para ser verdad”, esto significa que las emociones se expresarán más tarde.

Nuestro reto, como adultos en sus vidas, es la de encontrar un camino para permitirles esta expresión sin que haya consecuencias. Debemos pasar por alto alguna conducta sintomática para llegar al corazón del asunto. Nuestros hijos necesitan saber que estamos allí para ellos y que entendemos que su conducta es una manera de comunicar que algo no funciona para ellos. Necesitamos mantenerlos cerca para que puedan expresar estas emociones y así llegar a un lugar de descanso.

(Traducción: Sandra Marín Gutzke)