



Ya Es Sábado La Voz de Galicia

res

pon

14 DE MARZO DEL 2020

22

de

Anabel González

PSIQUIATRA

“Tenemos que ayudar a nuestros niños a ser infelices”

«Una de las cosas más destructivas para un hijo es una madre perfecta», afirma la psicoanalista del Chuac, autora de la guía de salud emocional «Lo bueno de tener un mal día». «Los malos días son fuentes de aprendizaje», asegura. ¿Por qué?

TEXTO: ANA ABELENDA

Todos somos vulnerables, asegura la psiquiatra Anabel González, directiva de la Sociedad Europea de Trauma y Disociación que ayuda a conocer e interpretar las emociones para llevarlas mejor en *Lo bueno de tener un mal día*. ¿Qué es un mal día? «Un día en el que no pasan cosas agradables, y esas cosas pasan todo el tiempo», avanza la psicoterapeuta del Chuac, que atiende a pacientes con traumatización grave y sabe conducirse también con los pequeños contratiempos diarios. Su mirada rompe la superficie del tópico. «El primer libro que escribí fue *No soy yo*, que publiqué yo. A raíz de este, la editorial **Planeta** habló conmigo para publicar otro con ellos», cuenta. «*Lo bueno de tener un mal día* empieza con un día normal

y corriente, que viven varios personajes. Cada uno termina el día y empieza el siguiente de maneras completamente distintas. Somos distintos, por suerte. ¿Te imaginas que fuésemos todos iguales? El tema está en si lo que hacemos nos sirve o no», explica. «Hay días malos que nos pueden enseñar cosas importantes». ¿Lo que no te mata te hace más fuerte? «O no..., puede amargarte la vida», responde. ¿Cuál es la clave? «Gestionar bien la emoción, que consiste en darle tiempo, no me la puedo saltar; permítirme sentir todo lo que tengo que sentir, aunque no sea agradable, y luego hacer algo con eso que me ayude a asimilar la historia», pauta. Tratar-se bien y dejarse ayudar, ayuda, «como buscar formas realistas para avanzar», completa.

—¿Necesitamos habitualmente más ayuda de la que creemos?

—Hay de todo. Hay gente que tiene conciencia de que necesita ayuda, pero no la pide. O la pide y luego no se deja.

Somos complicados. Verse a uno mismo no es fácil. A veces nos hacemos un nudo por dentro. Y nos aferramos a algunas ideas, aunque nos maten.

—¿Te refieres a relaciones tóxicas que mantenemos o tendemos a repetir?

—Y a ideas destructivas que son habituales, como: «Tengo que ser perfecto, o perfecta».

—«Las madres perfectas» son un modelo social influyente. Ante un grupo de «madres perfectas» es fácil sentir que nunca estás a la altura.

—Sentirse mala madre es fácil. Yo creo que tenemos un chip que se nos activa con la maternidad, que segrega culpa constantemente. Ese chip protege a los niños, pero se pasa de vueltas. Cuando estaba embarazada de mi primera hija, una amiga me prestó un montón de revistas de ser padres. Yo no soy particularmente aprensiva, pero al mes las tiré a la basura, porque había tantas instrucciones que era imposible seguir las





FOTO: ÁNGEL MANSO

con coherencia. Y yo, que tuve dos hijos en el plazo de dos años y medio, pasé por todo tipo de indicaciones contradictorias. Con la primera, que tenía que dormir boca abajo. Con el segundo, que mejor boca arriba. Y sin entrar en cosas emocionales, que no podemos llevar nunca al extremo.

—¿Receta para atajar la rabieta de un niño de 2 o 3 años?

—Aguantarla. Intentar no salirte de quicio y comprender lo que hay detrás. No te vayas a la instrucción sin intentar entender qué le pasa al niño.

—Pero hay un «equipo de asistencia» en la calle, el parque, el súper, que te dice: «Como te domine con 2 años, ya verás con 13».

—Son los comités de expertos a pie de calle... Quizá los padres de ahora somos más empáticos con los hijos, pero lo llevamos al extremo y lo estropeamos. Si llevas algo bueno al extremo, se convierte en un problema.

—¿Qué literatura barata nos está contaminando el día a día?

—El «no pasa nada» que les decimos a los niños cuando lloran o se sienten mal, por ejemplo. Quitarle peso a las cosas está bien. No hay que ver en un problema un problemón. Pero si le quitas toda importancia a todo siempre tienes un problema. Queremos hijos felices a toda costa, queremos evitarles todo contratiempo. Y, en cambio, tendríamos que ayudar a nuestros niños a ser infelices. Si les está pasando algo y no les acompañas, si no notan que hay alguien ahí en el proceso, no van a saber gestionar la tristeza. Hay que reconocer y ventilar el problema. Si te lo saltas y vas al «no pasa nada», no da tiempo y se va generando un poso dentro de ti. La frustración es una de las emociones que debemos aprender a gestionar pronto, como la vergüenza, la ira o la tristeza... No siempre la vida sale como uno quiere. El aprendizaje emocional empieza de pequeños.

—¿Qué genera más problemas a largo plazo en nuestra autoestima?

—Los padres que tratan mal a sus hijos son muy destructivos, claro. Y los hay, veo muchos casos de malos tratos en consulta. A veces el maltratador lo ve, otras niega la mayor... Un síntoma general cuando no te han cuidado bien es que no sabes cuidarte. La forma en que regulamos las emociones se aprendió en cómo lo hicieron con nosotros.

—¿Ser más frío o más vulnerable depende de lo aprendido en casa?

—Vulnerables somos todos. Pero hay en los patrones de apego, que indican cómo se produce la vinculación con los cuidadores principales, dos modelos muy distintos, uno en el que hay distancia emocional, son familias en las que hay cuidado material pero no

se habla de sentimientos o que no son de abrazos. Y si no aprendes ese lenguaje, te va a costar hablarlo bien. Y luego están las familias inundadas por la preocupación, en las que el vínculo se establece no en torno al cariño, sino al temor. El niño no gana autonomía porque «todo puede ser terrible». Después, hay familias muy desorganizadas, donde se mezcla el maltrato físico o emocional, lo que no tiene siempre que ver con el estatus. Otra de las cosas más destructivas para un niño es una madre perfecta. Nadie es perfecto, pero hay gente que se lo cree. Con esto, como hijo, no puedes competir, porque nunca vas a estar a la altura. Otro modelo terrible es el de los padres que siempre tienen la razón, la tengan o no... Es el padre que nunca rectifica, que nunca pide perdón. ¿El efecto? El hijo sentirá siempre que está equivocado. Mejor, ser un imperfecto feliz.

—¿Hay emociones malas?

—No, el ser humano es una especie evolucionada y cada vez tenemos más matices en lo emocional, así que esto debe cumplir una función. Las relaciones sin emociones no existen.

—¿El análisis racional importa menos, es entonces un segundón?

—Claro que importa, pero el significado a las cosas no se lo da la razón. Hay estudios en los que se ve que las decisiones las tomamos bastante antes de tener una explicación, por intuición. Luego lo rellenamos con argumentos racionales para dar coherencia a la elección. Lo que no nos emociona no nos interesa.

—¿Necesitamos una materia educativa de aprendizaje emocional?

—¡No, por favor! Necesitamos profesores que estén bien emocionalmente. No podemos convertirlo todo en materia escolar, los niños de hoy tienen una sobredosis de materias escolares y extraescolares.

—La presión que hoy ejercemos los padres sobre los profesores no ayuda a educar en la tranquilidad...

—No. La de los padres y los profesores es una pelea de la que salen perdiendo siempre los niños.

—¿Cuál es el peor enemigo de nuestra salud emocional?

—Nosotros mismos.

—¿Lo bueno de tener un mal día?

—Los malos días son fuentes de aprendizaje. Si tenemos pequeños momentos malos que vamos aprendiendo a llevar, cuando venga uno malo malo, hemos entrenado y lo vamos a llevar mejor. Si un día medio malo lo vemos como el fin del mundo, el día se va a complicar y cuando venga algo grave vamos a estar en peores condiciones para afrontarlo.